PATRICK HOLFORD

MEDICINA BUNĂ

Soluții naturale sigure pentru peste 75 de probleme de sănătate generale

CITEȘTE sănătos

PATRICK HOLFORD
MEDICINA
BUNĂ
Soluții naturale
sigure pentru peste
75 de probleme de
sănătate generale
CITEȘTE
sănătos

Patrick Holford

Medicina bună

Soluții naturale sigure pentru peste 75 de probleme de sănătate generale

Traducere din engleză de

Constantin Dumitru-Palcus

Lifestyle Publishing

2016

COLECȚIE COORDONATĂ DE:

Constantin Dumitru

GOOD MEDICINE

Safe, Natural Ways to Solve Over 75 Common Health Problems

Patrick Holford

Copyright © 2014 by Patrick Holford

Publicat pentru prima dată în Marea Britanie în 2014 de Piatkus

Copyright © Lifestyle Publishing, 2016

pentru prezenta ediție

Lifestyle Publishing face parte

din Grupul Editorial Trei

O.P. 16, Ghișeul 1, C.P. 27-0490, București

Tel.: +4 021 300 60 90, Fax: +4 0732 25 20 20

e-mail: comenzi@edituratrei.ro

www.lifestylepublishing.ro

Editori: Silviu Dragomir, Vasile Dem. Zamfirescu, Magdalena Mărculescu

Director: Crina Drăghici

Redactor: Delia Anghelescu

Design: Alexe Popescu

Director producție: Cristian Claudiu Coban

DTP: Gabriela Chircea

Corectori: Roxana Nacu, Maria Mușuroiu

ISBN ePUB: 978-606-789-054-9

ISBN PDF: 978-606-789-055-6

ISBN Print: 978-606-789-021-1

Această carte în format digital (e-book) este protejată prin copyright și este destinată exclusiv utilizării ei în scop privat pe dispozitivul de citire pe care a fost descărcată. Orice altă utilizare, incluzând împrumutul sau schimbul, reproducerea integrală sau parțială, multiplicarea, închirierea, punerea la dispoziția publică, inclusiv prin internet sau prin rețele de calculatoare, stocarea permanentă sau temporară pe dispozitive sau sisteme cu posibilitatea recuperării informației, altele decât cele pe care a fost descărcată, revânzarea sau comercializarea sub orice formă, precum și alte fapte similare săvârșite fără permisiunea scrisă a deținătorului copyrightului reprezintă o încălcare a legislației cu privire la protecția proprietății intelectuale și se pedepsește penal și/sau civil în conformitate cu legile în vigoare.

Lectura digitală protejează mediul

Versiune digitală realizată de elefant.ro

Mulțumiri

Să scrii zilnic despre câte o boală, timp de 75 de zile, este fără doar și poate un maraton. Le sunt profund recunoscător soției mele, Gaby, pentru sprijin și încurajări, și lui Tommy și Abdullah, pentru că au avut atâta grijă de mine. De asemenea, lui Jo Muncaster, asistenta mea super-eficientă, și Emmei Jamieson, Ninei Omotoso și lui Stephanie Fox pentru ajutorul acordat în munca de cercetare și scriere a cărții.

Aș dori de asemenea să le mulțumesc lui Jillian Stewart și lui Jan Cutler pentru ajutorul acordat în redactarea cărții, precum și lui Tim Whiting de la editura Piatkus pentru că m-a sprijinit și m-a încurajat să public această carte și s-o fac să ajungă la cât mai mulți oameni.

Ghid pentru abrevieri, unități de măsură și de referință

Vitamine

1 gram (g) = 1 000 miligrame (mg) =

1 000 000 micrograme (mcg, scris și µg)

Cele mai multe vitamine sunt măsurate în miligrame sau micrograme. Vitaminele A, D și E sunt de obicei măsurate în Unități Internaționale (UI), o unitate de măsură menită să standardizeze diferitele forme ale acestor vitamine, care au diferite potențe.

6 mcg beta-caroten, precursorul vegetal al vitaminei A, se transformă, în medie, în 1 mcg retinol, forma animală a vitaminei A. Așadar, 6 mcg beta-caroten sunt echivalente cu 1 mcg RE (unde RE înseamnă retinol echivalent). În cuprinsul cărții de față, beta-carotenul este exprimat în mcg RE.

1 mcg retinol (1 mcg RE) = 3,3 UI de vitamina A

1 mcg RE beta-caroten — 6 mcg beta-caroten

100 UI vitamina D = 2,5 mcg sau 1 mcg vitamina D = 40 UI

100 UI vitamina E = 67 mg

1 livră (lb) = 16 uncii (oz)

2,2 lb = 1 kilogram (kg)

1 pintă = 0,6 l

1,76 pinte = 1 l

În această carte, „calorie“ înseamnă kilocalorie (kcal).

Avertisment

Deși toate nutrimentele și modificările de regim alimentar menționate în această carte s-au dovedit sigure, cititorii care caută ajutor pentru afecțiuni medicale specifice sunt sfătuiți să consulte un terapeut calificat în nutriție, un nutriționist clinic, un doctor sau un profesionist echivalent din domeniul sănătății. Nici autorul, nici editorul nu pot fi făcuți răspunzători de cititorii care aleg să se trateze singuri. Suplimentele nu trebuie lăsate la îndemâna copiilor.

Introducere

Nu trece o săptămână fără ca una sau mai multe persoane să mă întrebe ce pot să facă în cazul unei boli sau alteia. Nu oricine are timpul sau înclinația să citească tomuri întregi dedicate anumitor subiecte, să participe la seminare sau să consulte medici practicanți. După 30 de ani de experiență clinică și în cercetarea științifică și după ce am tratat mii de oameni, m-am gândit că ar fi util să avem o sursă de referință din care să aflăm ce anume dă rezultate în cazul celor mai răspândite probleme de sănătate cu care ne confruntăm — nu prin suprimarea simptomelor, ci prin înțelegerea motivului pentru care ne îmbolnăvim și prin abordarea cauzelor.

Cartea aceasta este un ghid pentru cele mai eficiente, sigure și naturale modalități de a ajuta la prevenirea și la inversarea evoluției multor boli. Folosește această carte ca să-ți restabilești sănătatea și să-ți protejezi organismul de îmbolnăviri în viitor. Recomandările pe care le vei găsi se bazează pe principiile medicinei „bune“, definită după cum urmează:

• s-a dovedit că dă rezultate — previne sau contribuie la inversarea proceselor legate de boli;

• este bună pentru sănătatea ta, chiar dacă nu ești bolnav;

• se conformează organizării tale naturale și principiilor evoluționiste;

• nu face niciun rău.

În carte, sunt tratate peste 75 dintre cele mai răspândite probleme de sănătate și sunt menționate lucruri simple pe care le poți face pentru a-ți îmbunătăți starea. Fiecare dintre ele a fost testat și i s-a demonstrat utilitatea atât în cercetări clinice, cât și în practică, cu oameni ca tine. Vei găsi și studii de caz

ale pacienților care au aplicat multe dintre aceste abordări și au reușit să-și amelioreze sănătatea.

Aproape toate sugestiile oferite pot fi urmate împreună cu alte abordări de tratament și le voi indica pe cele care nu sunt compatibile sau pe cele care au contraindicații.

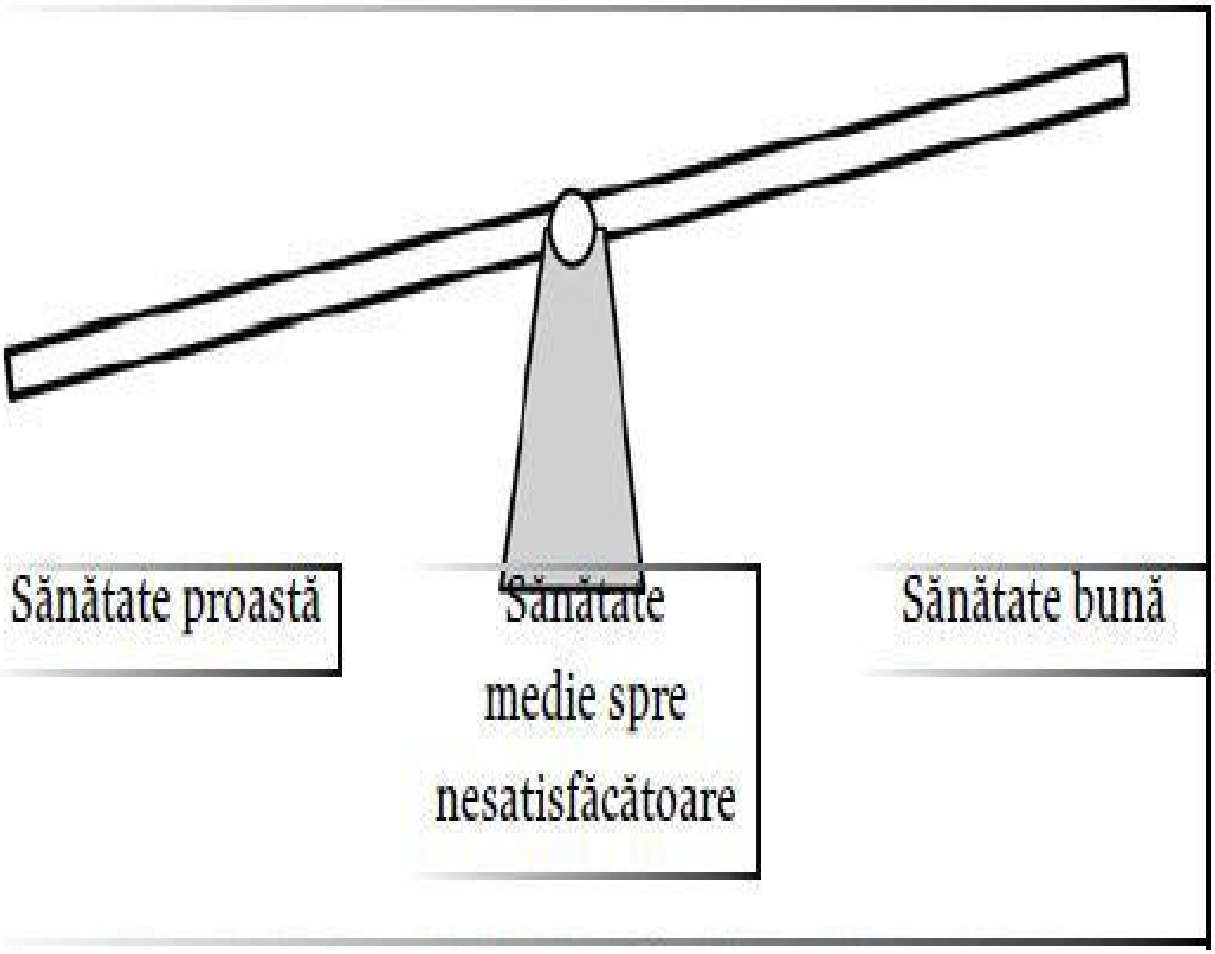
Înainte de a începe, este bine să avem o idee generală despre cauzele care ne provoacă bolile și motivele pentru care această abordare naturală este atât de rațională.

De ce ne îmbolnăvim?

Marea majoritate a problemelor de sănătate cu care este probabil să te confrunți în viață, mai ales bolile cronice, este în principal rezultatul unui surplus de „lucruri rele“ corelat cu un minus de „lucruri bune“.

Dacă ne gândim la sănătate ca la un balansoar, e de dorit ca acesta să se încline spre partea bună; când se înclină spre stânga, avem o sănătate proastă; la mijloc, se află ceea ce aș numi o sănătate medie spre nesatisfăcătoare și la dreapta avem o sănătate bună.

Când faci în mod repetat „lucruri rele“ — regim alimentar bazat pe alimente procesate, lipsă de mișcare și/sau recurgere la produse farmaceutice pentru rezolvarea afecțiunilor medicale — „balansoarul“ sănătății tale se înclină spre partea rea. Organismul tău intră într-o stare „inflamatoare“ nesănătoasă și toate tipurile de sisteme din organism se dezechilibrează.



Prea multe lucruri rele și/sau insuficiente lucruri bune

Cauzele bolilor

„Când s-au acumulat suficiente păcate [împotriva naturii], boala apare de îndată.“

Hipocrate (c. 460–c. 377)

Cu mai bine de 2 000 de ani în urmă, vizionarul și întemeietorul medicinei, Hipocrate, a văzut cu claritate că există o cauză sau o combinație de cauze pentru fiecare boală și și-a propus să le descopere. Este uluitor cât de multe din cele afirmate de el continuă să se aplice și astăzi, cu toate că nu a avut la dispoziție niciunul dintre instrumentele de investigare și informațiile oferite de decenii de cercetare științifică la care apelăm acum. În vremea sa, era acceptată convenția potrivit căreia bolile erau provocate de „zei“ și pentru vindecarea lor trebuiau făcute jertfe. El n-a crezut în această idee. Ca o ironie, în zilele noastre, un motiv echivalent pentru boli este că acestea se află toate în gene și că trebuie să iei medicamente ca „să gestionezi“ boala sau chiar ca să-i previi apariția. Nici eu nu cred asta în majoritatea cazurilor, chiar dacă medicamentele au uneori de jucat un rol în situațiile acute.

Bolile nu sunt provocate de un deficit de medicamente

Durerea, cancerul, indigestia, refluxul esofagian acid, proasta dispoziție psihică, anxietatea, insomnia, astmul, eczema, angina, problemele legate de sinusuri, hipertensiunea arterială, colesterolul ridicat (care nu este o boală) sau oricare ar fi afecțiunea de care suferi nu sunt cauzate de o lipsă de medicamente.

Într-adevăr, așa-numita medicină modernă a fost deturnată de industria farmaceutică și mulți doctori, aproape fără să-și dea seama, au pierdut adevărata artă a medicinei și a comunicării, petrecându-și mare parte din timp distribuind medicamente. Unii stau mai mult timp uitându-se la computer în loc să se uite la tine! Am ajuns acum în situația nefirească în care unor persoane care nu sunt bolnave li se prescriu medicamente care îi împovărează mult pe contribuabili doar ca să sufere în consecință efecte secundare semnificative.

Mai mult, în SUA, intervenția medicală a devenit a patra cauză a deceselor. Dacă am avea date exacte pentru toate țările, la fel s-ar putea să stea lucrurile

și în țara în care trăiești. Mii de oameni mor anual din cauza medicamentelor și sute de mii, dacă nu chiar milioane, suferă efecte secundare adverse. Iată doar un singur exemplu: luarea de statine pentru scăderea colesterolului sporește riscul de diabet cu până la 25% și creează probleme de memorie și dureri musculare, dar reușește în foarte mică măsură să reducă riscul de boli cardiace, mai ales dacă nu ai avut un astfel de risc. Marea majoritate a medicamentelor destinate să fie folosite perioade lungi de timp și pentru „gestionarea“ bolilor cronice nu respectă prima lege a medicinei „bune“, și anume mai întâi de toate să nu facă rău.

Întâi de toate, să nu facă rău

Această lege este încă unul dintre principiile fundamentale ale lui Hipocrate. Într-o vreme, când un doctor își lua licența de practică, trebuia să depună acest jurământ, dar acum acest lucru nu mai este cerut în majoritatea facultăților de medicină din Marea Britanie. Între timp, 86% din decesele înregistrate în UE sunt cauzate de boli cronice. Între 70 și 80% din așa-numitele costuri legate de „ocrotirea sănătății“ (în principal, medicamente) sunt absorbite de bolile cronice — circa 700 miliarde de euro în UE. Dar problema medicinei bazate pe medicamente este că poate face și rău.

Astăzi, referitor la numărul de oameni care vor suferi reacții adverse la luarea medicamentelor, evaluările medicamentelor raportează „numerele necesare de tratat pentru efecte benefice“ (NNTB) și, de asemenea, „numerele necesare de tratat pentru efecte dăunătoare“ (NNTD). Pentru a explica acest aspect, dacă NNTB este patru, înseamnă că din patru oameni care iau medicamentul, unul singur va avea efecte benefice. Dacă NNTD este opt, înseamnă că unul din opt oameni va suferi efecte adverse. În acest exemplu, la fiecare două persoane care sunt ajutate de medicament, o persoană va suferi efecte dăunătoare. Acestea nu sunt deloc probabilități bune, prin urmare, sunt valorile pe care ar trebui să le afli de la doctorul tău când îți prescrie un medicament.

Vasta majoritate a recomandărilor din această carte nu are, după știința mea, NNTG — adică dozele recomandate nu prezintă riscul de a face rău sau de a provoca efecte adverse. Puținele cazuri despre care știu că ar prezenta astfel de riscuri le voi semnala. De asemenea, voi indica dacă trebuie să scazi dozele pentru anumite nutrimente pe măsură ce te faci mai bine, pentru că nu vei mai avea nevoie de cantități la fel de mari. Acesta este un alt semn al medicinei bune: reușește să inverseze evoluția bolii astfel încât nu mai e nevoie să iei un anumit medicament. Dacă ți s-a spus că vei lua un medicament „toată viața“, înseamnă că respectivul medicament nu „vindecă“ boala, ci doar o ține în frâu.

E mult mai bine să previi decât să tratezi

Mai puțin de 3% din costurile legate de ocrotirea sănătății sunt cheltuite pe adevărata prevenție, pe abordarea cauzelor reale, pe „păcatele comise împotriva modelului natural“ care se află în spatele bolilor.

Acestea sunt proasta alimentație, lipsa exercițiilor fizice, stresul, poziția necorespunzătoare la locul de muncă, fumatul, consumul de alcool, poluarea, lipsa expunerii la lumina soarelui, somnul insuficient și absența iubirii și a destinderii. Totuși, după ce balansoarul sănătății tale s-a înclinat către boală, simpla abordare a acelor probleme — ceea ce este o realizare — nu va avea darul să-ți rezolve toate neregulile legate de sănătate. Cu siguranță că te va ajuta, dar va trebui să aduci în viața ta multe lucruri bune și să le elimini pe cele rele ca să-ți reechilibrezi sănătatea și să repari stricăciunile. După ce ți-ai redobândit sănătatea, nu mai e nevoie să fii atât de radical — vei constata că o dietă și un stil de viață sănătoasă, precum și doar câteva suplimente îți vor menține sănătatea la un nivel mulțumitor.

Când s-au acumulat suficiente lucruri benefice naturale, sănătatea revine

Este vorba de un principiu simplu pe care cei mai mulți dieteticieni și doctori par să nu-l înțeleagă. Când organismul uman este bolnav, e nevoie de mult mai multe nutrimente pentru restabilirea sănătății. Ca să vă dau un exemplu, eu iau zilnic 2 000 mg vitamina C, echivalentul a 40 de portocale din supermarket. Pare mult, dar asta primesc gorilele de la Grădina Zoologică din Londra. De ce? Pentru că este cantitatea de vitamina C pe care am obține-o (și noi, și gorilele) dacă am trăi într-o junglă tropicală și am mânca alimente proaspete — asta ne menține sănătoși. Este în concordanță cu modelul nostru evoluționist. La primul semn de răceală, iau câte 1 000 mg vitamina C pe oră până mă fac bine. Asta pentru că un nivel atât de ridicat de vitamina C în sânge anihilează cam orice virus.

Îmi propun să mănânc în fiecare zi câte o ceapă roșie, consum măsline des și folosesc curcumă din belșug în mâncare. Toate sunt bune pentru sănătate și voi discuta mai târziu de ce. Totuși, dacă aș avea artrită, aș lua ca supliment un concentrat de curcumină (cel puțină 500 mg), care este un ingredient activ din curcumă, plus quercetină, ingredientul activ din ceapa roșie, și oleocanthal, ingredientul activ din măsline. Aș lua, de exemplu, 500 mg quercetină pe zi, pentru că acționează ca un analgezic natural. O ceapă conține 20 mg quercetină, așa încât acel supliment ar echivala cu 25 de cepe! (Am să-ți spun exact ce să faci în secțiunea dedicată artritei.)

De asemenea, iau zilnic un supliment de 30 mcg din mineralul esențial crom și evit alimentele rafinate, din care cromul a fost eliminat în proporție de până la 98%. Dieta alcătuită din alimente integrale îmi garantează un plus de 30 mcg, ceea ce dă un total de 60 mcg. Asta mă ajută să rămân sănătos. Totuși, dacă aș avea diabet, aș lua 600 mcg crom — o cantitate de 10 ori mai mare — pentru că este de folos. (Am să-ți arăt exact ce să faci în secțiunea dedicată diabetului.) Cromul restabilește sensibilitatea la insulină și stabilizează nivelul glicemiei, iar acest lucru este susținut de o dietă cu indice glicemic scăzut, menită să mențină uniform nivelul glicemiei. Dieta ajută de asemenea la eliminarea poftei de zahăr, care, împreună cu stabilizarea glicemiei, este esențială pentru tratarea diabetului.

Natura ne pune la dispoziție nutrimente care, în cantități concentrate, restabilesc funcționalitatea atunci când ești disfuncțional. Cu alte cuvinte,

poți folosi cantități concentrate din nutrimentele naturii ca să împingi balansoarul sănătății spre partea bună atunci când te îmbolnăvești.

Odată cu sporirea cantitativă a nutrimentelor, trebuie să scazi antinutrimentele (printre care se numără, de exemplu, o dietă necorespunzătoare, lipsa de exerciții fizice sau excesul de stres). Prefer totuși să le denumesc „adaptogene“ și „anti-adaptogene“ deoarece unele dintre abordările pe care le vei găsi în această carte și care te ajută să te adaptezi din nou la starea de sănătate nu sunt cu adevărat nutrimente. Nutrimentul este definit ca fiind ceva fără de care nu poți trăi. Poți să trăiești fără curcumă, de exemplu, așa încât aceasta nu este un nutriment esențial, dar te ajută să rămâi sănătos. Dacă vertebrele C2/C3 din zona gâtului sunt nealiniate, un osteopat sau un chiropractician le poate realinia și asta ar putea să pună capăt durerilor tale de cap. Acel tratament este „adaptogen“, dar nu este nutriment. Dacă stai treaz până la trei dimineața, nu ieși niciodată afară ca să te expui la soare (care produce vitamina D esențială pentru organism) și bei nenumărate cești de cafea, toate astea sunt „anti-adaptogene“, pentru că acționează împotriva stării tale naturale și, în cele din urmă, îți răpesc sănătatea.

Cauzele majorității bolilor sunt numeroase

Cu toții știm zicala conform căreia ultima picătură este cea care umple paharul. Ultima picătură este ce simțim că poate fi identificat drept cauză a bolii: stresul, sau alimentația nesănătoasă, alcoolul în exces, sau un accident suferit, sau o ceartă cu partenerul care ne-a provocat dureri de cap/artrită/astm sau orice altă afecțiune. Adevărul este că majoritatea bolilor se instalează doar când ți-ai pierdut reziliența — ai înclinat prea mult balansoarul spre stânga — ca urmare a unei acumulări de obiceiuri proaste de-a lungul multor ani. Soluția pentru restabilirea sănătății este împingerea în sens invers a balansoarului, oferind cantități mai mari de adaptogene pozitive pentru a compensa anti-adaptogenele care ne-au afectat sănătatea în trecut.

La fiecare boală, îți voi arăta principalii factori care cresc riscurile, precum și principalii factori care scad riscurile, astfel încât să știi pe ce să-ți concentrezi schimbarea.

Soluțiile oferite de medicina bună, pe care le voi sugera în carte, restabilesc funcționalitatea acolo unde s-a instalat disfuncționalitatea. Unii i-au spus acestei științe de restabilire a funcționalității „medicină funcțională“; alții o denumesc „medicină ortomoleculară“, dar în anii 1980 eu am numit-o „nutriție optimă“, chiar dacă vorbim cu toții despre același lucru. Când îți crești rezerva de sănătate cu ajutorul medicinei bune, corpul va dobândi reziliență, astfel încât „un agent dăunător“ nesemnificativ sau o perioadă de stres inevitabil nu va înclina din nou balansoarul spre o sănătate deteriorată.

Încrederea în evoluție și în constituția ta naturală

Constituția organismului tău este absolut remarcabilă; ea a fost modelată de milioane de ani de evoluție. De exemplu, computerele noastre cele mai rapide nu sunt nici pe departe la fel de complexe precum creierul uman.

Ce preferi, să-ți restabilești sănătatea conformându-te construcției naturale a organismului tău sau să riști să iei un medicament de ultimă oră, care a fost conceput ca să blocheze o anumită parte a chimiei sale naturale, de exemplu, să oprească producerea colesterolului sau a acidului stomacal? În prima variantă, citești cartea potrivită. În a doua, mult noroc! Dar de ce să nu-ți mărești șansele și să urmezi și sfaturile din această carte?

Unii doctori susțin că nu avem nevoie de apendice, de amigdale sau de polipi; dat fiind că s-au inflamat și s-au infectat, de ce să nu le eliminăm? Dacă o persoană face amigdalită în mod repetat, înseamnă că reacționează la ceva, care este adesea o alergie alimentară neidentificată, produsele lactate fiind un candidat des întâlnit. Se fac de asemenea operații de extirpare a sânilor sau a prostatei, când de fapt cel mai important factor declanșator al cancerului este ceea ce mănânci și modul în care trăiești, nu genele pe care le-ai moștenit.

Oamenii suferă din cauza unor probleme cum ar fi amigdalita pentru că trăiesc în discordanţă cu modul în care este conceput organismul uman. Nu ai fost conceput să bei mult lapte la maturitate, dar o alergie la lapte poate fi o cauză majoră pentru amigdalită şi creşte totodată riscul de cancer mamar şi de prostată. (Este ştiut că niciun animal sălbatic nu bea lapte la maturitate.) Nu ai fost creat să mănânci alimente procesate şi lipsite de fibre, iar asta e una din principalele cauze ale apendicitei. Dacă vrei să te vindeci de bolile de care suferi, trebuie să cercetezi cauzele lor fundamentale. Ca să fii cu adevărat liber, sănătos şi fericit trebuie să te conformezi construcţiei tale naturale, nu să încerci s-o tragi pe sfoară.

Prin însăşi natura lor, medicamentele nu fac parte din constituţia naturală a corpului. Desigur, medicamentele administrate pe termen scurt, ca antibioticele, şi operaţiile salvatoare de vieţi au un rol important, dar aceasta ar trebui să constituie doar o mică parte din medicină, nu partea principală. Dacă ţi s-a spus că trebuie să urmezi un tratament medicamentos de lungă durată, înseamnă că faci ceva contrar construcţiei naturale a organismului tău.

Medicina bună se bazează pe dovezi ştiinţifice

Cred în ştiinţa adevărată şi vei constata că toate remediile şi recomandările din această carte se bazează pe ştiinţa adevărată. Sunt demonstrate ştiinţific şi funcţionează. Fiecare recomandare a fost încercată şi testată de clienţii a mii de terapeuţi nutriţionişti care s-au pregătit cu mine la Institute for Optimum Nutrition. Dacă vei dori să lucrezi cu un terapeut nutriţionist autorizat care să-ţi rezolve problemele de sănătate, îţi voi arăta cum să găseşti unul în regiunea ta (vezi secţiunea Resurse).

Obiectivul este să începi să faci lucrurile pozitive — şi să nu le mai faci pe cele negative — care te vor ajuta să înclini balansoarul sănătăţii spre dreapta, spre sănătatea optimă.

Asta va presupune anumite schimbări și, la început, schimbarea este întotdeauna dificilă. Chiar și când e vorba de lucruri simple, pe care le făceai într-un anumit fel, va dura până când le vei face altfel; de exemplu, dacă-ți cer să-ți încrucișezi brațele și apoi să încerci să le încrucișezi invers față de cum ești obișnuit, probabil ți se va părea ciudat. Totuși, dacă ai încerca să faci asta în fiecare zi, în scurt timp ți se va părea ceva firesc. Este nevoie de 3 săptămâni să te dezveți de un obicei, de 6 săptămâni să capeți un obicei nou și de 36 de săptămâni să-l faci să devină o a doua natură, dar, dacă vei continua să procedezi ca înainte, nu te vei putea aștepta să obții ameliorări. Citind această carte, vei constata că prin crearea de obișnuințe noi, vei obține genul de rezultate în urma cărora vei considera că schimbările de stil de viață sunt binevenite, căci recompensele nu vor întârzia să apară.

Cum să folosești această carte

În Partea 1 a cărții vei găsi bolile ordonate alfabetic. Caută principala boală pe care vrei s-o rezolvi. Pentru fiecare afecțiune există trei secțiuni:

• soluțiile medicinei bune — se explică modul în care funcționează sugestia și ce trebuie să faci;

• alimentele indicate/alimentele contraindicate — îți arată ce alimente să consumi cu precădere, la care să micșorezi cantitatea și pe care să le eviți complet;

• cele mai bune suplimente — un exemplu de program de suplimente alimentare.

Unele boli mai includ următoarele:

• obișnuiam să… — îți oferă un caz din viața reală care să te stimuleze;

• avertismente — dacă există un medicament care interferează cu un remediu recomandat sau orice altceva față de care să fii precaut, cum ar fi scăderea dozei unui nutriment după ce te faci mai bine, aici vei afla;

• mai multe informații — titlul vreunei cărți sau un site de internet pe care să-l vizitezi dacă vrei să afli mai multe. (Sursele pentru studiile importante sunt date și în secțiunea de Referințe de la finalul cărții, pentru cei care doresc să examineze dovezile.)

Citește toate soluțiile oferite de medicina bună. Apoi întreabă-te care ți se par cel mai ușor de aplicat și pe care le găsești cel mai dificil de pus în practică. Adesea, soluțiile mai dificile dau rezultatele cele mai bune, în special dacă constituie o parte consistentă a motivului pentru care te-ai îmbolnăvit. Trebuie să fii sincer cu tine în privința asta.

Acum alege cel puțin trei soluții pe care te angajezi să le aplici timp de șase săptămâni. Asigură-te că acestea sunt într-adevăr fezabile. Care îți sunt șansele de reușită? Trebuie să te apropii de 100%. Organizează-te astfel încât să ai la dispoziție tot ce-ți trebuie ca să începi. Ia-ți un angajament față de tine că vei începe într-o anumită zi. Lipește-ți planul de acțiune pe frigider. Vorbește despre asta cu cel puțin două persoane și roagă-le să te întrebe cum te-ai descurcat după șase săptămâni.

Partea a 2-a conține alte sfaturi concrete care să vină în sprijinul unora dintre soluții. De exemplu, dacă soluția constă în urmarea unei diete cu indice glicemic scăzut, sau în creșterea cantității de antioxidanți, sau în verificarea și scăderea nivelului de homocisteină cu ajutorul vitaminei B, cum procedezi? Capitolul relevant din Partea a 2-a îți arată ce trebuie să faci.

Pe site-ul meu de internet (vezi Resurse) sunt menționate câteva servicii de sprijin care să te ajute să te ții de program, să fii motivat și informat. Astfel, acolo poți: să pui întrebări pe blogurile mele referitoare la anumite probleme de sănătate; să te informezi cu privire la descoperirile științifice; să descoperi

ce a dat rezultate sau ce nu a funcționat la alții; să-ți împărtășești reușitele; să primești un program personalizat de sănătate, pe baza Chestionarului online sănătate 100%; să găsești un terapeut nutriționist care să te călăuzească pe drumul de revenire la starea de sănătate.

Ești conceput să fii sănătos și, dacă începi să aplici principiile medicinei bune, te vei afla curând pe drumul către sănătatea optimă. La început, este nevoie de o anume disciplină ca să-ți formezi noile comportamente, dar în șase săptămâni acele noi moduri de trai vor deveni noile tale obiceiuri.

Există multe interese comerciale care te îndeamnă să mănânci alimente necorespunzătoare, să bei prea multe lichide dăunătoare și să iei medicamente. Mintea te amăgește adesea să fii leneș, să mergi pe calea recompensei imediate și să continui să faci lucrurile care te-au îmbolnăvit, dar deții controlul vieții tale. Doar tu — nu doctorul tău și nici eu — ai puterea să-ți transformi sănătatea. Tu ai puterea să revii la o sănătate optimă.

Îți urez să ai curajul și perseverența de a face schimbări și, în consecință, să fii sănătos și fericit.

Patrick Holford

Partea 1

Bolile cele mai răspândite de la A la Z

Ce trebuie să faci pentru a-ți sprijini vindecarea când ai una dintre cele mai răspândite 76 de boli? În această parte a cărții îți voi oferi până la șase acțiuni pe care le poți întreprinde ca să rezolvi cauza problemei de sănătate și să sporești capacitatea organismului de a contracara boala și a reveni la starea de sănătate.

În multe cazuri, asta presupune să-ți pui ordine în alimentație, să faci schimbări simple ale stilului de viață și să iei concentrații mari de nutrimente sau plante. Ca să inversezi cursul unei boli este nevoie de cantități mult mai mari de nutrimente decât ca să menții un echilibru sănătos, așa încât aceste suplimente adiționale nu vor mai fi necesare după ce te vei face bine.

ACCIDENTUL VASCULAR CEREBRAL

Informații generale

Un accident vascular cerebral (AVC) are loc atunci când creierul nu mai este aprovizionat corespunzător cu sânge, celulele rămân fără oxigen, iar asta duce la moartea lor și la o încetare a funcționării creierului. Există două tipuri principale de AVC: ischemic și hemoragic. Accidentele ischemice sunt mai răspândite și apar când curgerea normală a sângelui către sau în interiorul creierului este blocată. Acest blocaj poate avea loc dintr-o varietate de motive. Se poate forma un cheag de sânge în una dintre cele patru artere care transportă sângele la creier (arterele carotide stângă și dreaptă, precum și arterele vertebrobazilare) sau în arterele mai mici și capilarele din creier. Alternativ, un cheag de sânge, o globulă de grăsime sau o bulă de aer prezentă într-un vas de sânge dintr-o altă parte a corpului pot fi transportate la creier. Accidentele hemoragice au loc când o arteră deteriorată sau slăbită plesnește și se produce o hemoragie cerebrală. Vasele de sânge deteriorate pot fi situate în creier (hemoragie intracerebrală) sau pe suprafața creierului (hemoragie subarahnoidă).

Accidentele vascular cerebrale sunt a treia cauză de mortalitate în Marea Britanie. În vreme ce la bărbați probabilitatea de a suferi un AVC este mai mare, la femei, probabilitatea decesului în urma unui AVC este mai mare. Factorii cunoscuți includ vârsta, tensiunea arterială ridicată, colesterolul ridicat și fumatul, așa că, dacă ai o combinație a acestor factori, riscul de AVC este foarte mare. Dar vestea bună este că riscul general poate fi redus prin modificări simple ale obișnuințelor alimentare și de stil de viață.

Soluțiile medicinei bune

1. Mănâncă alimente bogate în colină și leticină

Se consideră că o mare parte din vătămările produse de AVC sunt consecința activării diferitelor enzime care deteriorează sau epuizează fosfolipidele și acizii grași esențiali, ambele categorii de substanțe fiind componente esențiale ale membranei celulelor cerebrale. Aceste schimbări structurale produse de enzime au ca urmare în final moartea celulelor din creier.

Colina este un nutriment esențial folosit pentru producerea fosfolipidelor. Ea are și alte funcții în cadrul sistemului nervos central. Pe lângă rolul structural, colina este folosită la formarea substanței acetilcolină din creier, care este implicată în controlul mușchilor și în procesul memorării, ambele fiind afectate de un AVC.

Cele mai bune surse alimentare sunt ficatul, ouăle, peștele, carnea de pui, leguminoasele, alunele, conopida și verdețurile. Vei obține cantități importante de colină dacă mănânci un ou, două porții de verdețuri și o porție de leguminoase (mai ales soia, de exemplu sub formă de tofu), quinoa, migdale sau arahide în fiecare zi.

Cantitățile corespunzătoare de colină din dietă pot fi neuroprotectoare și există de asemenea dovezi convingătoare care susțin utilitatea suplimentării colinei după un AVC mai ales în accidentul ischemic acut, în care fluxul de sânge spre creier este blocat. Studiile în care pacienților care au suferit AVC li s-a administrat cdp-colină (a cărei denumire comercială este Citicholine) au arătat o înjumătățire a vătămărilor cerebrale. Este probabil ca și alte forme de colină să aibă aceleași efecte pozitive.

Alternativ, poți să iei un supliment cu lecitină, care îți va oferi cel mai răspândit tip de colină alimentară numit fosfatidilcolină (PC). Pe lângă rolul pozitiv pentru sănătatea creierului, lecitina ajută organismul să proceseze colesterolul, așa încât este bună și pentru sănătatea cardiovasculară. Trei linguriță de lecitină conțin 1 000 mg PC. De asemenea, poți cumpăra o

formă concentrată de lecitină care conține aceeași cantitate într-o singură linguriță. Este suficientă pentru prevenție, dar ideal pentru maximizarea efectelor de vindecare este să dublezi sau să triplezi cantitatea.

2. Ia vitamine care susțin metilarea

Metilarea este un proces biochimic care se produce în creier și organism și, pentru a avea loc în mod corespunzător, are nevoie de vitaminele B și de alte nutrimente. Pe lângă faptul că indică o metilare necorespunzătoare, nivelul ridicat al homocisteinei din sânge deteriorează arterele. O metilare slabă este asociată cu un risc crescut de boli cardiace și de AVC, precum și de deces la persoane anterior sănătoase. Combinația de vitamine B împreună cu tri-metil-glicina (TMG) și N-acetil-cisteina (NAC) va încuraja un proces de metilare sănătos.

Poți să-ți evaluezi nivelul metilării prin măsurarea nivelului de homocisteină, întrucât aceasta va crește dacă metilarea este deficitară. Consultă un medic sau cumpără-ți o trusă de analiză pentru acasă (vezi Resurse). Riscul de AVC crește când nivelul de homocisteină este de 10 mcmol/l.

Scăderea homocisteinei este foarte importantă pentru scăderea riscului de AVC. Un nutriment esențial pentru scăderea nivelului de homocisteină este acidul folic. Potrivit unei analize recente a tuturor experimentelor clinice, publicată în revista Lancet, numai administrarea de acid folic timp de trei ani a scăzut riscul de AVC cu aproape o treime.

Totuși, ți-aș sugera să eviți să iei un supliment doar cu acid folic, deoarece poate să mascheze o lipsă de vitamina B12 — care este foarte răspândită la persoanele vârstnice, ca urmare a scăderii capacității organismului de a absorbi nutrimentele. Prin urmare, sfatul meu este să iei un supliment combinat pentru normalizarea homocisteinei, care să conțină acid folic, vitaminele B12 și B6, împreună cu TMG și zinc, și să continui să faci asta o perioadă mai lungă, întrucât nivelul de homocisteină tinde să revină la

valorile inițiale după zece săptămâni fără suplimente. Cele mai bune formule pentru modularea homocisteinei conțin toate aceste nutrimente. La persoanele vârstnice, suplimentarea adițională cu NAC oferă o și mai bună protecție față de efectele negative ale creșterii homocisteinei.

3. Crește-ți aportul de antioxidanți

Vei obține cea mai mare varietate de antioxidanți mâncând fructe și legume proaspete în cât mai multe culori posibil — de exemplu, usturoi (alb), tomate (roșu), dovleac (portocaliu), kale (verde), struguri negri (purpuriu), afine (albastru). Și mai bine este să cunoști valoarea CARO a unui aliment, aceasta fiind o modalitate simplă de evaluare a capacității de antioxidare. (Vezi Capitolul 2, Partea a 2-a pentru o explicație aprofundată.)

Organismul este supus unui stres oxidativ mult mai mare în timpul și după un AVC, astfel că vei avea nevoie de mai mulți antioxidanți pentru efectuarea reparațiilor. După un accident ischemic, nivelurile de antioxidanți și de activitate antioxidativă din sânge scad semnificativ.[1] Oxidarea excesivă duce la deteriorarea celulelor, dar este de presupus că, dacă ai un nivel ridicat de antioxidanți (care elimină sau dezarmează agenții oxidanți potențial dăunători din organism) înainte de un AVC vei beneficia de un grad mai ridicat de neuroprotecție. Această supoziție este confirmată de studii efectuate pe animale.[2]

În mod similar, efecte pozitive se obțin și prin creșterea antioxidanților după un astfel de eveniment. Oxidarea excesivă și moartea celulară apar la șase zile după un AVC. Suplimentele cu antioxidanți scad severitatea simptomelor și ajută la susținerea vindecării după AVC. Studiile în care s-au folosit vitaminele C și E și acidul alfa-lipoic au arătat efecte pozitive în reducerea inflamației, vindecarea vaselor de sânge, îmbunătățirea memoriei și/sau reducerea riscului unui al doilea accident.

Când iei un supliment, este bine să cauți unul complex, de preferat celui care se concentrează pe unul sau doi antioxidanți. Aceasta deoarece

antioxidanții lucrează mai eficient în combinație, reciclându-se reciproc, prelungindu-și astfel activitatea antioxidativă. Printre alți antioxidanți puternici se numără vitamina A, seleniul, glutationul și coenzima Q10 (CoQ10).

Ia zilnic un complex antioxidant bun care conține toate cele de mai sus, împreună cu un plus de 1 000 mg vitamina C.

4. Consumă ulei de pește și semințe pentru omega-3

Creșterea aportului de pește gras sau includerea unui supliment zilnic cu ulei de pește îți va asigura acizii grași esențiali omega-3, AEP și ADH, care exercită mai multe acțiuni de minimizare a riscului de AVC în sistemul cardiovascular. Acizii grași omega-3 nu numai scad inflamația și regularizează cantitatea de grăsimi indezirabile din sânge numite trigliceride, ci de asemenea scad coagularea și adezivitatea prin „subțierea" sângelui și îmbunătățirea tensiunii arteriale. Este cu siguranță de dorit ca prin corp să circule un sânge mai fluid și mai puțin adeziv, precum și cu o tensiune mai scăzută.

Peștii mai mici de apă rece, cum ar fi heringul, sardelele, macroul și scrumbiile, sunt surse excelente de uleiuri omega-3. Propune-ți să mănânci cel puțin două porții în fiecare săptămână. Nu trebuie să te concentrezi doar pe peștele gras. Poți să-ți reduci riscul de AVC mâncând orice tip de pește sau luând suplimente cu omega-3. Vegetarienii riguroși și veganii trebuie să mănânce zilnic semințe de chia, ca sursă principală de omega-3, deși acestea nu sunt la fel de puternice ca uleiurile din pește.

Dacă ai risc ridicat de AVC sau dacă ești în convalescență în urma unui astfel de eveniment, trebuie să mănânci aceste alimente și de asemenea să iei suplimente cu 1 000 mg ulei de pește în fiecare zi. Uleiurile de pește cu omega-3 ajută și la diminuarea depresiei, care apare frecvent după un accident vascular cerebral.

5. Diminuează-ți factorii de risc

Riscul de accident vascular cerebral crește odată cu înaintarea în vârstă, printre ceilalți factori numărându-se tensiunea arterială ridicată, nivelul crescut al colesterolului și fumatul.

Tensiunea arterială ridicată este unul dintre principalii factori de risc și este legată de trei sferturi din cazurile de AVC. Din fericire, există o mulțime de căi prin care poate fi redusă fără a se recurge la medicamente, care au asociate propriile efecte secundare. O dietă cu încărcătură glicemică scăzută și nutrimente care să conțină magneziu, potasiu și vitamina C sunt eficiente în reducerea tensiunii arteriale (vezi Hipertensiunea arterială la pagina 312).

De asemenea, este necesar să-ți verifici colesterolul. Colesterolul LDL, cunoscut sub denumirea populară de colesterol „rău“, poate favoriza ateroscleroza (când grăsimea și colesterolul se acumulează și blochează vasele de sânge), crescând tensiunea arterială și sporind riscul de AVC. În schimb, un nivel ridicat de colesterol HDL, colesterolul „bun“, reduce riscul. Evident că este cel mai bine să acționezi pentru scăderea colesterolului LDL și creșterea colesterolului HDL. De exemplu, vitamina B niacină, în doze de 1 000 mg, ridică în mod eficient HDL și scade LDL. (Vezi Colesterolul ridicat, la pagina 197, pentru mai multe sfaturi privind îmbunătățirea stării colesterolului prin suplimente alimentare și exerciții fizice.)

Alimente indicate

• Ficat

• Ouă

• Pește alb și gras (somon, macrou, hering, scrumbii, sardele)

• Legume proaspete, mai ales conopidă și verdețuri

• Fructe, mai ales fructe de pădure

• Migdale

• Nuci

• Arahide

• Semințe de chia și de in

Alimente contraindicate

• Alimente prăjite sau procesate, bogate în grăsimi (care cresc oxidarea)

• Sare (care ridică tensiunea arterială)

• Zahăr (care favorizează trigliceridele)

Cele mai bune suplimente

• 2 000 mg cdp-colină sau 2–3 linguriţe lecitină cu conţinut ridicat de PC (fosfatidilcolină)

• 1 linguriță lecitină cu conţinut ridicat de PC sau 3 linguriţe lecitină obișnuită (pentru prevenirea AVC)

• 1 x formulă antioxidant care să conțină o combinație de ALA, glutation, vitamina E, resveratrol și CoQ10

• 2 x vitamina C 1 000 mg

• X* x formulă de vitamina B modulatoare de homocisteină (* doza și necesarul în funcție de nivelul de homocisteină, așa cum se explică în Capitolul 4, Partea a 2-a)

Sau

• 2 x multivitamine-minerale de mare concentrație, care să conțină cel puțin 200 mcg acid folic, 20 mg B6, 10 mcg B12 și 10 mg zinc, dacă ai un nivel al homocisteinei sub 7

Avertismente

Colesterolul are și un rol în vindecarea după un AVC. El ajută la transportarea acizilor grași esențiali care sunt necesari pentru crearea de căi neurale și la repararea sau înlocuirea celulelor deteriorate. Mai mult, la un nivel prea scăzut al colesterolului, poți să suferi o degenerare a mușchilor și a nervilor și să-ți crească riscul de AVC. Trebuie să ții cont de acest fapt mai ales dacă ți s-au prescris medicamente de scădere a colesterolului ca parte a programului de reabilitare după un accident vascular cerebral.

Informații suplimentare

Pentru a afla mai multe despre acest subiect, citește Say No to Heart Disease (Patrick Holford), care include studiile esențiale de referință.

[1] A. Cherubini et al., „Antioxidant profile and early outcome in stroke patients“, în Stroke, 2000; 31:2295.

[2] Y. Wang et al., „Dietary supplementation with blueberries, spinach, or spirulina reduces ischemic brain damage“, în Experimental Neurology, mai 2005; 193(1):75–84.

ACNEEA

Soluțiile medicinei bune

1. Evită produsele lactate o perioadă de testare

Mai multe experimente clinice au demonstrat că există o legătură clară între consumul de produse lactate și acnee[3]. Unii oameni sunt, fără să știe, intoleranți sau alergici la lapte; dar laptele favorizează producerea unui hormon numit factor de creștere de tip insulinic 1 (IGF-1) la toți oamenii și, posibil, și a estrogenilor. Nivelul de IGF-1 atinge un maximum în adolescență, fiind duble față de normal dacă se consumă multe lactate, și poate fi un factor de producere a acneei dacă depășește anumite valori.

Dominanța estrogenului este de asemenea o cauză răspândită a acneei la femeile adulte. O dietă bogată în carne și lapte poate contribui la dominanța estrogenului atât la bărbați, cât și la femei. A fi supraponderal are același efect, deoarece celulele de grăsime, fie din carnea consumată, fie din surplusul de greutate, produc hormoni de tipul estrogenilor. Îți recomand o perioadă de testare în care să eviți produsele lactate timp de până la două săptămâni, reducând totodată și carnea în favoarea peștelui și a surselor vegetale de proteine, ca să poți vedea dacă laptele și carnea contribuie la această boală în cazul tău. Doar evitarea totală poate produce un rezultat dacă ești alergic.

O dietă bogată în grăsimi, mai ales dacă mănânci grăsimi deteriorate prin procesare industrială și prăjire, poate să contribuie și ea la acnee, deci reducerea consumului de carne și lactate tinde să scadă și cantitățile de grăsimi.

Mănâncă mai multe verdețuri și fasole boabe. Verdețurile, mai ales broccoli, conțin un compus numit indole-3-carbinol (l3C) și di-indolilmetan (DIM), care ajută ficatul să descompună estrogenii în exces aflați în circulație. Aceste l3C și DIM pot fi luate și ca suplimente, dacă schimbările alimentare nu dau rezultatele dorite. Acestea sunt mai relevante pentru femei decât pentru bărbați deoarece femeile au niveluri mai ridicate de estrogen. De asemenea, fasolea boabe și lintea conțin fitoestrogeni care se fixează pe receptorii hormonali de estrogen, dar nu trimit un semnal de „creștere“. În acest mod, ele scad povara de estrogeni, lucru care ar putea fi de folos dacă dominanța estrogenului contribuie la boala de piele.

Estrogenul este contracarat de progesteron. Progesteronul este produs doar în timpul unui ciclu în care are loc ovulația (eliberarea unui ovul). Unele femei au cicluri anovulatorii, care duc la o dominanță relativă a estrogenului. Dacă starea pielii tale este mai proastă în anumite perioade ale lunii sau chiar câte o lună întreagă, aceasta ar putea fi cauza. Un terapeut nutriționist poate să-ți recomande un test hormonal salivar, pentru a vedea dacă hormonii îți sunt în echilibru și să te sfătuiască ce să faci dacă nu sunt.

2. Diminuează-ți cantitatea de zahăr pe care o consumi

Dietele bogate în glucide și cu indice glicemic ridicat (GL) (explicate în Capitolul 1, Partea a 2-a) sunt legate temeinic de starea proastă a pielii. O cantitate prea mare de zahăr sau de glucide cu eliberare rapidă (pâinea, cerealele pentru micul dejun, orezul alb, produsele de patiserie, dulciurile și băuturile îndulcite cu zahăr), precum și prea mult suc de fructe creează creșteri bruște ale nivelului de zahăr din sânge (glicemia). La rândul său, aceasta cauzează eliberarea hormonului insulină, care favorizează producția de sebum. Nivelul ridicat de zahăr din sânge poate de asemenea să alimenteze infecțiile pielii.

De aceea, diminuează cât mai mult zahărul și alege mereu alimente cu încărcătură glicemică scăzută, cum ar fi pastele din cereale integrale și orezul brun în locul celui alb. Aceasta, plus consumul de proteine cu

carbohidrați sunt modalități imediate de scădere a indicelui glicemic al dietei. Pentru a-ți menține glicemia la nivel uniform, mănâncă pește cu orez brun sau un măr cu câteva migdale. Aceasta te ajută nu numai în privința bolii de piele pe termen scurt, ci și să-ți scazi greutatea, reducând celulele de grăsime care cresc cantitatea de estrogen.

Vezi Capitolul 1, Partea a 2-a pentru detalii privind modul de adoptare a unei diete cu încărcătură glicemică scăzută. Între timp, evită toate tipurile de zahăr, precum și alimentele și băuturile care conțin zahăr.

3. Crește-ți aportul de zinc

Nevoia de zinc este deosebit de mare în anii adolescenței, deoarece acest microelement este implicat în creștere și în maturizarea sexuală, dar majoritatea oamenilor consumă doar circa jumătate din cantitatea necesară, 15 mg pe zi.

Câteva tratamente topice care includeau zincul s-au dovedit eficiente în combaterea acneei. Merită să te asiguri că iei cel puțin 15 mg, preferabil 20 mg pe zi de zinc, mai ales dacă ești adolescent. O multivitamină-mineral de bună calitate ar trebui să furnizeze 10 mg, o doză suficientă în cazul unui regim alimentar bogat în pește, ouă, carne slabă, alune, semințe, fasole boabe și linte. (Orice semințe care pot fi plantate în pământ trebuie să fie destul de bogate în zinc, deoarece plantele nu pot crește fără el, acesta fiind motivul pentru care semințele, fasolea boabe și lintea sunt alegeri bune.)

Zincul, mai ales în combinație cu vitamina C, este un agent antimicrobian care ajută la anihilarea infecțiilor pielii. Un bun program de suplimente alimentare ar trebui să includă zinc și cel puțin 1 000 mg vitamina C. Unele creme pentru piele conțin zinc, care poate acționa local. Folosirea ascorbatului de zinc, care combină zincul și vitamina C (ascorbat), ar fi deosebit de eficientă.

Tratamentul convențional al acneei include folosirea unor soluții antimicrobiene de curățare a pielii și a antibioticelor. Deși eficiente, acestea din urmă sunt o abordare drastică și nu rezolvă motivul principal pentru care persoana în cauză face acele pete pe piele. Petele de acnee sunt cauzate de obicei de producerea excesivă de sebum în piele, acesta se oxidează și închide porul în care se poate dezvolta infecția. Deși ar fi posibil să dea rezultate pe termen scurt, antibioticele distrug bacteriile benefice din intestine, care au un rol de protecție important. Prin urmare, la antibiotice trebuie să se recurgă doar ca la o soluție ultimă.

Curățarea locală cu o soluție antimicrobiană ajută la descompunerea obstrucțiilor care blochează drenajul normal al sebumului și reduce infecțiile pielii.

4. Folosește creme de piele pe bază de vitamina A și vitamina C

Printre cele mai des prescrise tratamente pentru acnee se numără retinoidele, care sunt medicamente de tipul vitaminei A, suficient de diferite de retinolul natural și, în consecință, patentabile. Multe dintre aceste retinoide sunt totodată considerabil mai toxice decât vitamina A naturală, ceea ce impune administrarea lor cu mare precauție mai ales în timpul sarcinii. Retinoidele sunt administrate adesea sub formă de capsule, una dintre cele mai larg prescrise fiind izotretinoina, dar gelurile și cremele de piele conținând retinoide sunt tot mai mult folosite. Se consideră că ar fi eficiente pentru că scad producția de sebum.

Alternativa naturală constă în folosirea unor creme sau geluri care conțin retinol natural, care se găsește în forme diferite, cum ar fi palmitatul de retinil sau acetatul de retinil, care pot pătrunde în piele. Acestea sunt și ele foarte eficiente. Unele produse de îngrijire a pielii conțin și vitamina C sub formă de palmitat ascorbil, deși tetraizopalmitatul ascorbil are o putere de absorbție mai mare. Acestea sunt extrem de eficiente. De asemenea, cremele cu vitamina A împiedică pielea solzoasă să blocheze drenajul sebumului.

Cremele cu vitamina A au o problemă: dacă sunt prea concentrate pot irita pielea. Crescând treptat cantitatea de vitamina A, pielea produce mai mulți receptori pentru vitamina A. Din acest motiv, cel mai bine este să se utilizeze creme precum Environ, care conțin cantități gradate de vitamina A și, în mod ideal, să se acționeze sub îndrumarea unui terapeut specializat în îngrijirea pielii sau a unui dermatolog.

Vitamina A se poate lua și sub formă de pastile. Este mult mai puțin toxică decât retinoidele sintetice și, cu toate că în general nu se recomandă depășirea unei doze zilnice de 3 000 mcb (10 000 UI) în timpul sarcinii, nu am găsit dovezi convingătoare potrivit cărora ar fi necesară această limitare. Totuși, pentru mai multă prudență, dacă ești femeie în perioada de fertilitate, nu depăși 3 000 mcg (10 000 UI). Dacă ești bărbat sau femeie pentru care este extrem de improbabil să rămână gravidă, îți recomand 3 000 mcg de două ori pe zi cel puțin o lună pentru a reduce producția de sebum. O multivitamină bună ar trebui să furnizeze cel puțin 1 500 mcg (5 000 UI) astfel încât va fi necesar să iei în plus un supliment cu vitamina A disponibil în capsule mici.

Vitamina C, la o doză de cel puțin 1 000 mg, luată în doze de câte 500 sau 1 000 mg pe zi, ajută adesea la reducerea acneei, din motive care nu sunt cu totul clare. Poate că previne oxidarea sebumului și a uleiurilor din piele sau acționează ca antibiotic natural.

Alimente indicate

• Legume — crude sau preparate la abur

• Fructe — fructe de pădure, cireșe, prune, mere, pere

• Pește

• Alune și semințe crude

• Fasole boabe și linte (leguminoase)

• Apă — bea zilnic echivalentul a opt pahare, inclusiv băuturi fierbinți.

Alimente contraindicate

• Zahăr

• Alimente rafinate „albe“

• Alimente bogate în grăsimi, cum ar fi carnea și brânza, mai ales alimentele procesate sau prăjite

• Lapte, brânză, smântână și alte produse lactate

• Carne roșie

Cele mai bune suplimente

• 2 x multivitamine-minerale de mare concentrație, care să furnizeze 10 mg zinc, 1 500 mcg (3 000 UI) vitamina A (retinol), plus vitaminele B și C și seleniu

• 2 x vitamina C 1 000 mg

• 1 x zinc 10 mg (astfel încât, împreună cu zincul din multivitamină, să rezulte un total de 20 mg)

• 2 x vitamina A (retinol) 5 000 UI; pentru gravidele care iau o multivitamină-mineral cu 5 000 UI, se recomandă 1 vitamina A 5 000 UI în

plus; altfel, este în regulă să se administreze 5 000 (1 500 mcg) x 3, ceea ce dă un total de 15 000 UI.

Avertismente

• Limitează-ți aportul de vitamina A la 3 000 mcg (10 000 UI) dacă ești gravidă.

• Crește treptat doza de vitamina A din cremele de piele ca să eviți iritarea sau conform indicațiilor unui terapeut specializat în îngrijirea pielii.

• Dacă ai făcut un tratament cu antibiotice, ia timp de două săptămâni probiotice — bacterii benefice (Lactobacillus acidophilus și bifidobacterii) — în scopul recolonizării sistemului digestiv.

Mai multe informații

Detalii despre acest subiect se regăsesc în cartea Solve Your Skin Problems (Rezolvă-ți problemele de piele) de Patrick Holford și Natalie Savona, care include studiile de referință cele mai importante.

---

[3] E. Spencer, et al., în International Journal of Dermatology, apr. 2009; 48(4):339–47.

ADHD ȘI HIPERACTIVITATEA

Informații generale

Copiii cu tulburare de deficit de atenție și hiperactivitate (ADHD) au în general trei probleme fundamentale: nu pot să fie atenți, sunt hiperactivi și acționează impulsiv. Totuși, poate fi dificil să se facă diferențiere între comportamentul unui copil care are foarte multă energie, dar se situează între limite normale, și un comportament anormal de activ. Ca să stabilești dacă ai un copil hiperactiv, poți folosi chestionarul gratuit online privind hiperactivitatea/ADHD de la Food for the Brain (vezi Resurse).

Soluțiile medicinei bune

1. Evită zahărul și carbohidrații rafinați

Studiile privind alimentația arată cu consecvență că copiii hiperactivi mănâncă mai mult zahăr decât alți copii și s-a constatat că reducerea consumului de zahăr scade la jumătate actele de indisciplină la copiii în cauză. Alte cercetări au confirmat că problema nu e provocată de zahărul propriu-zis, ci de forma în care este consumat, de absența unei diete general echilibrate și de un metabolism anormal al glucozei. În urma unui studiu efectuat pe 265 de copii hiperactivi, s-a constatat că mai bine de trei sferturi dintre ei manifestau o toleranță anormală la glucoză; cu alte cuvinte,

organismele lor erau mai puțin capabile să prelucreze zahărul consumat și să mențină nivelul glicemiei în limite normale.

În orice caz, când un copil consumă în mod frecvent carbohidrați rafinați, dulciuri, ciocolată, băuturi carbogazoase, sucuri și, în schimb, o cantitate redusă de fibre care să reducă absorbția glucozei, nivelul de glucoză din sângele lui va fluctua permanent și va declanșa fluctuații ale nivelurilor de activitate și concentrare, ceea ce duce la un comportament impulsiv. Acestea, desigur, sunt și simptomele de ADHD.

Prin urmare, sfatul meu ar fi eliminarea din alimentație a tuturor formelor de zahăr rafinat și a oricăror alimente care conțin așa ceva și înlocuirea acestora cu un consum frecvent de alimente integrale și carbohidrați complecși (orez brun și alte cereale integrale, ovăz, linte, fasole boabe, quinoa și legume) pe toată durata zilei. Fibrele din toate aceste alimente ajută la încetinirea eliminării zaharurilor. Carbohidrații trebuie echilibrați întotdeauna cu proteine pentru ca echilibrul glucozei să fie ameliorat; de exemplu, e bine să mănânci alune împreună cu fructe sau pește cu orez. De asemenea, evită stimulentele, cum ar fi băuturile cafeinizate, și chiar pe cele aparent „naturale“, cum ar fi guarana, care este un stimulent similar cafeinei. În esență, aceasta înseamnă să adopți o dietă cu încărcătură glicemică scăzută, așa cum se explică în Capitolul 1, Partea a 2-a.

Stabilizarea glicemiei se poate face și cu o doză de 200 mcg crom, aceasta fiind adecvată pentru copiii cu vârste de peste 10 ani; la copiii mai mici doza trebuie să fie înjumătățită.

2. Crește aportul de omega-3

Acizii grași esențiali omega-3 au un efect calmant asupra multor copii care manifestă hiperactivitate sau ADHD. Mulți copii cu ADHD/hiperactivitate au simptome vizibile de insuficiență în privința acizilor grași esențiali, cum ar fi sete excesivă, piele uscată, eczeme și astm.

De asemenea, este interesant că băieții, care au nevoie de cantități mai mari de acizi grași decât fetele, au și o predispoziție mai mare spre ADHD. Cercetătorii au emis ipoteza că deficitul de acizi grași la copiii cu ADHD poate avea două cauze: un aport inadecvat din alimentație, care ar trebui să cuprindă pește, semințe și alune (deși acest lucru nu este deloc rar întâlnit); nevoile lor sunt mai ridicate, absorbția este mai redusă sau sunt mai puțin eficienți în transformarea acestor acizi grași din alune și semințe, de exemplu, în grăsimile mai active din punct de vedere biologic care se găsesc în peștii grași, și anume acidul docosahexaenoic (ADH). De asemenea, sunt mai puțin capabili să transforme ADH în prostaglandine, ceea ce afectează funcționarea creierului.

Transformarea acizilor grași esențiali poate fi inhibată de majoritatea alimentelor care provoacă simptome la copiii cu ADHD, cum ar fi grâul, lactatele și alimentele care conțin salicilați (discutate mai jos). Aceasta este de asemenea îngreunată de deficitele de diferite vitamine și minerale care ajută enzimele să efectueze acele transformări: vitaminele B3 (niacină), B6, C, biotina, zincul și magneziul. Deficiența de zinc este răspândită la copiii cu ADHD.

Cercetările efectuate la Universitatea Purdue din SUA au confirmat că copiii cu ADHD au un aport inadecvat de nutrimente necesare pentru transformarea acizilor grași esențiali în prostaglandine și au niveluri mai scăzute de acid eicosapentaenoic (AEP), de ADH și de acid arachidonic (AA) — un acid gras omega-6 esențial pentru creier — față de copiii fără ADHD. S-a demonstrat că administrarea de suplimente cu toate aceste grăsimi esențiale omega-3, împreună cu acidul gras esențial omega-6, numit acid gamma-linolenic (AGL) reduce simptomele de ADHD cum ar fi anxietatea, dificultățile de atenție și problemele generale de comportament. Un studiu desfășurat în Marea Britanie în care s-au folosit suplimente cu ulei de pește conținând omega-3 și omega-6 a demonstrat valoarea acestor acizi grași esențiali într-un experiment dublu-orb în care au fost implicați 41 de copii cu vârste între 8 și 12 ani care aveau simptome de ADHD și dificultăți specifice în procesul de învățare. Copiii care au primit doze suplimentare de acizi grași esențiali sub formă de suplimente s-au comportat și au învățat mai bine în mai puțin de 12 săptămâni.[4]

Pentru a-ți asigura o cantitate adecvată de acizi grași esențiali în dietă, trebuie să mănânci pește de cel puțin două ori pe săptămână, semințe în majoritatea zilelor și să iei suplimente din ulei de pește cu omega-3. Caută un supliment care să conțină AEP, ADH și AGL.

Cei mai buni pești pentru AEP, tipul de acid gras omega-3 care a fost cel mai intens cercetat, sunt la o porție de 100 g: macroul (1 400 mg), heringul/scrumbia (1 000 mg), tonul proaspăt (900 mg), anșoa (900 mg), somonul (800 mg) și păstrăvul (500 mg). Tonul, având un conținut ridicat de mercur, nu trebuie consumat mai des de două ori pe lună. Deși tonul de mici dimensiuni prezintă un risc mai mic (tonul din Oceanul Indian are mai puțin mercur, de exemplu), este greu să știi de unde provine tonul pe care-l cumperi.

Cele mai bune semințe care conțin acizi grași omega-6 și omega-3 sunt semințele de chia, de in și de dovleac. Semințele de in sunt atât de mici încât cel mai bine e să fie măcinate și presărate pe cerealele de la micul dejun. Semințele de chia nu au nevoie să fie măcinate, întrucât învelișul lor extern se dizolvă în contact cu lichidele. Alternativ, se poate folosi uleiul de semințe de in; de exemplu, în sosurile de salate. Deși furnizează omega-3, doar aproximativ 5% din tipul de omega-3 (acidul alfa linolenic, ALA) conținut în aceste semințe este transformat de organism în AEP, așa încât sursele din pește sunt preferabile.

3. Verifică și elimină alergenii potențiali

Dintre toate căile explorate până acum, legătura dintre hiperactivitate și sensibilitatea alimentară este cea mai întemeiată și demnă de urmat la orice copil care prezintă semne de ADHD. Alergiile alimentare pot fi de două tipuri: tipul 1 este alergia clasică, severă și imediată asociată cel mai des cu alunele și crustaceele. Această alergie implică un anticorp numit IgE și cei mai mulți oameni descoperă că au o astfel de alergie încă din copilărie, dat fiind că reacția este imediată și gravă. Al doilea tip implică anticorpul IgG, care lucrează total diferit. Simptomele acestor alergii pot să fie multe și

variate și să apară după câteva ore. Aceste alergii sunt adesea nedetectate din acest motiv. (Vezi alergiile la pagina 58.)

Copiii hiperactivi, după cum s-a constatat în urma unui studiu efectuat în SUA, au o probabilitate de șapte ori mai mare de a avea alergii alimentare decât ceilalți. O investigație separată realizată de Hyperactive Children's Support Group (Grupul de sprijin pentru copiii hiperactivi) a constatat că 89% dintre copiii cu ADHD reacționau la coloranții alimentari, 72% la aromatizanți, 60% la toți aditivii sintetici, 50% la laptele de vacă, 60% la ciocolată și 40% la portocale.

Alte substanțe despre care s-a constatat că induc modificări comportamentale sunt grâul, porumbul, drojdia de bere, soia, arahidele și ouăle. Printre simptomele strâns legate de alergie se numără problemele nazale și excesul de mucus, infecțiile la urechi, umflarea feței și decolorarea în jurul ochilor, amigdalita, problemele digestive, halena, eczema, astmul, durerile de cap și enurezisul.

Un număr considerabil de copii hiperactivi poate beneficia de pe urma eliminării alimentelor care conțin coloranți, aromatizanți și conservanți artificiali, a alimentelor procesate și manufacturate și a alimentelor vinovate identificate fie printr-o dietă de excluziune, fie prin analize de sânge specifice alergiilor și intoleranțelor. Unii părinți au raportat succese înregistrate prin folosirea dietei Feigold, îndepărtând nu doar aditivii artificiali, ci și alimentele care conțin în mod natural compuși numiți salicilați.

Cercetătorii de la Universitatea din Sydney (Australia) au descoperit că trei sferturi din cei 86 de copii cu ADHD incluși în studiul lor au avut reacții adverse la alimentele care conțineau salicilați. Acestea erau prunele (proaspete și uscate), stafidele, zmeura, căpșunile, migdalele, caisele, cireșele conservate, coacăzele negre, portocalele, grepfruturile, sosul de tomate, castraveții și merele. Întrucât lista de alimente care conțin salicilați este foarte lungă și cuprinde multe alimente hrănitoare, renunțarea la toate acestea ar trebui luată în considerare doar ca opțiune secundară ce trebuie atent planificată și monitorizată de un terapeut nutriționist.

Înțelegerea modului în care o dietă săracă în salicilați îi ajută pe copiii hiperactivi oferă o alternativă utilă la o procedură atât de drastică. Salicilații inhibă transformarea și utilizarea acizilor grași esențiali, care sunt adesea deficitari la copiii hiperactivi. În loc să evităm salicilații, s-ar putea să fie de folos o creștere a acizilor grași esențiali.

4. Crește cantitatea de vitamine și minerale

Întrucât este improbabil, pornind de la studiile desfășurate până în prezent, ca ADHD să fie doar o boală a deficiențelor, cei mai mulți copii cu acest diagnostic au deficiențe de anumite nutrimente esențiale și răspund foarte bine la administrarea unor doze mărite de vitamine și minerale.

Zincul și magneziul sunt nutrimentele cele mai des deficitare la oamenii cu ADHD. De fapt, simptomele date de deficiența acestor minerale sunt foarte similare cu simptomele de ADHD. De exemplu, nivelurile scăzute de magneziu pot provoca un neastâmpăr excesiv, nervozitate anxioasă, insomnie, probleme de coordonare și dificultăți de învățare (dacă sunt însoțite de un IQ normal).

Cercetătorii polonezi care au studiat nivelurile de magneziu la 116 copii cu ADHD au descoperit că 95% dintre ei erau deficitari în privința acestui mineral, un procentaj mult mai mare decât cel găsit la copiii sănătoși. Echipa a mai observat o corelare între nivelul de magneziu și severitatea simptomelor. S-a constatat că administrarea de 200 mg magneziu reduce hiperactivitatea la copiii cu ADHD.

Dr. Neil Ward de la Universitatea din Surrey a făcut o descoperire care poate explica legătura dintre ADHD și aceste deficiențe. Într-un studiu pe 530 de copii hiperactivi, Ward a găsit că, în comparație cu copiii fără ADHD, un procentaj semnificativ mai mare de copii cu această boală au făcut mai multe tratamente cu antibiotice în primii ani ai copilăriei[5], iar alte investigații au dezvăluit că acești copii aveau niveluri mai scăzute ale diferitelor minerale esențiale. Este posibil ca antibioticele să fi avut un efect

perturbator asupra florei intestinale și, în consecință, asupra întregii sănătăți digestive, îngreunând absorbția.

Obișnuiam să…

Richard, în vârstă de opt ani, a fost diagnosticat cu ADHD. Era „scăpat de sub control“ și părinții ajunseseră la capătul răbdării. Prin teste biochimice efectuate la Brain Bio Centre, din apropiere de Londra, s-a constatat că era alergic la produse lactate și la ouă și avea și un deficit de magneziu. Analizele alimentare au dezvăluit că băiețelul consuma zilnic cantități excesive de zahăr. Centrul i-a recomandat reducerea semnificativă a cantităților de zahăr, eliminarea lactatelor și a ouălor, precum și administrarea de suplimente cu magneziu și acizi grași omega-3. În trei luni, părinții au raportat că Richard s-a calmat considerabil și că a devenit mult mai ușor de ținut în frâu.

Alimente indicate

• Alimente integrale, cum ar fi fasolea boabe și lintea

• Ovăz (ajută la menținerea glicemiei la un nivel uniform)

• Legume

• Fructe — mere, pere și fructe de pădure

• Pește gras (somon, macrou, hering, scrumbie, sardele)

Alimente contraindicate

• Zahăr

• Băuturi cafeinizate

• Carbohidrați rafinați (pâine albă, cereale pentru micul dejun, paste, orez)

• Banane, struguri, stafide (au conținut foarte mare de zahăr)

Cele mai bune suplimente

• 1–2 x multivitamine-minerale de mare concentrație, în doze care țin cont de vârsta copilului (respectă dozele din prospectul produsului), dar verifică să aibă cel puțin 5 mg zinc, 100 mg magneziu și vitamine B

• 1–2 x acizi grași esențiali de tip omega, cu omega-3 (AEP, ADH) derivat din uleiul de pește, plus omega-6 (AGL) din limba-mielului sau ulei de luminiță-de-seară care să asigure cel puțin 500 mg AEP, ADH și AGL combinate

Opțional

• Zinc suplimentar, până la 15 mg pe zi pentru adolescenți

• Magneziu suplimentar, până la 300 mg pe zi pentru adolescenți

• (Dozele de mai sus se reduc la jumătate pentru copiii mai mici, cu vârste între 4 și 10 ani.)

Informații suplimentare

Pentru a afla mai multe despre acest subiect, citește Attention-Deficit Hyperactivity Disorder (Basant Puri). Centrele Food for the Brain și Brain Bio din apropiere de Londra sunt specializate în tratamentul nutrițional al ADHD și al bolilor înrudite — vezi Resurse.

---

[4] A. Richardson și B. Puri, „A randomized double-blind, placebo-controlled study of the effects of supplementation with highly unsaturated fatty acids on ADHD-related symptoms in children with specific learning difficulties", în Progress in Neuro-psychopharmacology & Biological Psychiatry, 2002;26(2):233–9.

[5] N.I. Ward, „Assessment of clinical factors in relation to child hyperactivity", Journal of Nutritional & Environmental Medicine, 1997;7:333–42.

AFECȚIUNI ALE SINUSURILOR

Soluțiile medicinei bune

1. Crește aportul de vitamina C și de alte antiinflamatoare naturale

Afecțiunile sinusurilor pot fi rezultatul unei infecții sau al unei reacții de tip alergic, care are drept rezultat producția excesivă de mucus. Vitamina C are efecte antivirale și antibacteriene profunde când este luată până la nivelul toleranței intestinale (nivelul imediat mai mic decât cel care provoacă deranjament stomacal). De regulă, asta înseamnă cam 1 000 mg pe oră în timpul unei infecții. Vitamina C este totodată antiinflamatoare și antihistaminică naturală, calmând imediat reacțiile alergice, care contribuie adesea la problemele cronice ale sinusurilor.

Antibioticele sunt prescrise în mod nepotrivit pentru trei din patru infecții ale sinusurilor, în ciuda faptului că virușii (nu bacteriile) sunt de departe cauza cea mai frecventă a acestei afecțiuni.[6] Dacă îți sunt prescrise antibiotice, trebuie să iei suplimente cu probiotice două săptămâni după terminarea tratamentului.

Îți recomand de asemenea să crești aportul de alte nutrimente antiinflamatoare, printre care uleiurile de pește cu omega-3, quercetina (din ceapa roșie) și bromelaina (enzimă care se găsește în ananas). Vitamina A întărește membranele sinusurilor și protejează împotriva infecțiilor. De asemenea, poate fi de folos să bei ceai de ghimbir concentrat și să eviți produsele lactate.

2. Investighează alergiile alimentare ascunse

Este un lucru obișnuit ca persoanele bolnave de sinuzită cronică să aibă un fond alergic, iar faptul că antihistaminicele sunt al doilea tip de medicament ca frecvență de prescriere pentru cei cu astfel de probleme confirmă acest lucru, deoarece histamina este eliberată ca răspuns la expunerea la un alergen. La copiii cu probleme de sinusuri, cum ar fi rinita cronică, sau infecții frecvente la urechi, s-a demonstrat că unu din trei reacționează alergic fie la lapte, fie la grâu, cei mai des întâlniți alergeni alimentari.[7]

Eu recomand cu tărie ca toți cei care au congestii nazale persistente sau sinuzite cronice să-și facă un test alergic. Poți să-ți cumperi un test simplu pentru alergii alimentare ca să ți-l faci singur acasă (vezi Resurse și Alergii la pagina 58 pentru mai multe detalii).

Pe lângă alergiile alimentare, este posibil ca majoritatea celor care suferă de sinuzită cronică să fie sensibili la poluare și la alte particule din aer. Poate fi vorba de particule de mucegai sau de acarieni. Dacă așa stau lucrurile, un mediu cu temperaturi ridicate, uscat și nepoluat poate aduce ușurări ale bolii.

3. Încearcă să-ți speli zilnic sinusurile

Spălarea zilnică a sinusurilor cu apă sărată poate fi și ea de mare folos. O modalitate este să se folosească un spray nazal cu soluție salină, care se găsește în farmacii. Un produs bun este Sterimar.

Totuși, există o limită până la care aceste sprayuri pătrund în cavitățile sinuzale mai adânci. O metodă mai avansată de irigare a sinusurilor presupune cumpărarea unui dispozitiv numit SinuPulse (disponibil pe internet) și este de mare ajutor dacă îți irigi sinusurile în fiecare zi.

Mai există o tehnică yoga în care este utilizat un așa-numit „neti pot“ (și acesta se găsește pe internet), care seamănă cu un ceainic cu un cioc lung. Acesta se umple cu o soluție salină ușoară cu apă caldă și, înclinând capul deasupra chiuvetei, torni lichidul într-o nară ținând capul la un asemenea unghi încât apa să treacă prin sinusuri și să iasă pe cealaltă nară. Pe YouTube se găsesc mai multe filmulețe care arată cum se folosește și, oricum, dispozitivul vine cu instrucțiuni.

Yoga este de asemenea bună pentru sinusuri. Cel mai bine este să te înscrii la un curs de yoga și să-i spui instructorului că ai probleme cu sinusurile astfel încât acesta să găsească posturile cele mai bune pe care să le practici. Iyengar yoga este cea mai bună deoarece unii instructori sunt antrenați special să consilieze pe probleme de sănătate.

4. Fă inhalații cu aburi

S-a demonstrat eficacitatea aplicațiilor locale de căldură în ușurarea simptomelor de scurtă și de lungă durată ale rinitei alergice.[8] Fă inhalații cu aburi punând șase picături de ulei Olbas sau de eucalipt și/sau pelin alb într-un castron cu apă fierbinte. Acoperă capul și castronul cu un prosop. Inhalează profund pe ambele nări.

Sfaturi generale

Consecința netă a anilor de iritație nazală este că țesutul din nas și sinusuri este inflamat și rigidizat mereu. Aceasta îngustează căile respiratorii și crește probabilitatea ca inflamația să ducă la blocaj, ceea ce crește posibilitatea unei infecții. (O infecție sinuzală poate fi bacteriană, virală sau fungică.) Toate acestea sunt mai probabile la oamenii care au deviație de sept sau un drenaj necorespunzător al cavităților sinuzale din cauza

orificiilor prea mici. În această etapă, ți s-a propus probabil deja una din două operații posibile, cea mai ușoară dintre ele presupunând îndepărtarea prin ardere a excesului de țesut care se acumulează în jurul „tubinatelor“ (cele trei creste situate de-a lungul septului, cartilajul central al nasului, menite să maximizeze expunerea aerului la suprafețe în drumul său către plămâni). Operația mai dificilă implică reconstruirea căilor nazale și, poate, creșterea dimensiunilor găurilor pentru un drenaj mai bun al sinusurilor. Aceste operații pot fi foarte utile, dar nu rezolvă cauza fundamentală a inflamației nasului/sinusurilor.

Alimente indicate

• Ghimbir și ceai de ghimbir

• Curcumă

• Pește gras (somon, macrou, hering, scrumbii, sardele)

• Apă

• Suc de morcovi sau de pepene verde

Alimente contraindicate

• Produse lactate

• Alcool (mai ales berea, care conține drojdie)

• Grâu și drojdie (la unii)

• Alimente rafinate și zaharoase

Cele mai bune suplimente

• 2 x multivitamine-minerale de mare concentrație cu cel puțin 5 000 UI (1 500 mcg) vitamina A

• 1 x vitamina C 1 000 mg la fiecare oră sau la două ore în timpul unei infecții, altfel, 2 000 mg pe zi

• 2 x capsule de acizi grași esențiali omega cu omega-3 derivat din ulei de pește plus omega-6 din ulei de limba-mielului sau luminiță-de-seară (de zece ori mai mult omega-3 decât omega-6)

• 2 x formule antiinflamatoare conținând o combinație de quercetină, vitamina C, glutamină, MSM (sulf), bromelainăă

Sau

• 2 x quercetină 250 mg

Opțional

• 1–2 suplimente cu probiotice cu Lactobacillus acidophilus și bifidobacterii, dacă ai luat antibiotice (ai nevoie de 5 miliarde de organisme viabile).

[6] H. Sharp et al., „Treatment of acute and chronic rhinosinusitis in the United States, 1999–2002“, în Archives of Otolaryngology — Head and Neck Surgery, 2007;133:260–5.

[7] T.M. Nsouli et al., „Role of food allergy in serous otitis media“, în Annals of Allergy, 1994;73:215–19.

[8] A. Yerushalmi, S. Karman și A. Lwoff , „Treatment of perennial allergic rhinitis by local hyperthermia“, în Proceedings of the National Academy of Sciences, 1982;79:4766–9.

ALERGIILE

Soluțiile medicinei bune

1. Testează și identifică alergiile de care suferi

Primul pas pe care trebuie să-l faci ca să vezi dacă suferi de alergie este să primești un diagnostic corect. Mulți oameni cred, incorect, că au alergie — de exemplu, dacă se balonează după ce mănâncă un anumit aliment — , dar simptomele de tip alergic pot fi cauzate de incapacitatea de a digera un compus dintr-un aliment. Astfel, intoleranța la lactoză este incapacitatea de a digera laptele, însă nu e alergie.

Alergia presupune că sistemul imunitar produce anticorpi care țintesc o anumită substanță. Un tip de anticorpi, denumit imunoglobulinăE (IgE), produce o reacție aproape imediată la un alergen; de exemplu, la alune sau la crustacee. Cea mai răspândită metodă de testare a alergiilor IgE este testul prin înțeparea pielii. Substanța (de exemplu, laptele sau polenul) este pusă pe pielea care este înțepată după aceea. Înroșirea după 10 minute indică o reacție alergică. Problema cu această metodă este că trebuie să ghicești care ar fi vinovatul. De regulă, cam 10 alimente sunt testate în acest mod.

Alt gen de anticorp responsabil de multe reacții alimentare se numește imunoglobulinaG (IgG). Simptomele sunt adesea mai puțin severe decât reacțiile tip IgE și nu la fel de imediate. Reacțiile tip IgG sunt denumite de multe ori intoleranțe alimentare. Reactivitatea poate fi testată pentru mai multe alimente folosind o mică probă de sânge într-un proces de laborator denumit ELISA. Aceasta cuantifică totodată scara de reactivitate. Avantajul

acestui tip de testare este că identifică „vinovații“ probabili din alimentația zilnică pe care îi poți elimina apoi ca să vezi dacă simptomele dispar. Trei din patru oameni care evită alimentele ce le-au dat reacții IgG pozitive observă o ameliorare categorică a simptomelor. Testarea permite o modalitate mai informată de a suspecta alimente despre care n-ai fi crezut că ar avea puterea de a-ți deranja sistemul imunitar. Această metodă este mai eficientă și mai exactă decât convențională „dietă prin eliminare“, care se bazează pe evitarea unei liste de alergeni răspândiți, după care aceștia sunt reintroduși pe rând ca să se identifice vinovatul potențial. Cantitatea de sânge necesară pentru această analiză este mică, astfel încât poți să-ți cumperi o trusă de testare pentru acasă și să trimiți proba apoi la un laborator (vezi Resurse).

Boala celiacă este provocată de o reacție puternică la gluten. Totuși, cercetări recente au arătat că o anumită proteină din gluten, numită gliadină, e cauza a cel puțin opt din zece cazuri de boală celiacă. Gliadina se găsește în grâu, secară și orz, dar nu și în ovăz, și stimulează producția unui tip diferit de anticorp, denumit transglutaminază anti-țesut IgA (IgATT). Poate fi testată cu un kit specific de testare IgATT (vezi Resurse).

2. Evită alimentele suspecte sau consumă-le prin rotație

Dacă suferi de o alergie tip IgE, singura „cură“ constă în evitarea respectivului alergen toată viața. Chiar și când eviți alergenul, este posibil să te expui accidental la el, ca atunci când mănânci un aliment care e doar ușor „contaminat“, dar urmând sfaturile de mai jos poți reduce severitatea acestor reacții.

Dacă ai un test la intoleranțe alimentare tip IgG pe care te poți baza, acesta îți va grada severitatea reacției. Pentru reacții mai puternice, vei fi sfătuit să eviți în totalitate alimentul respectiv. Pentru reacții foarte moderate, s-ar putea să fii sfătuit „să rotești“ alimentul, ceea ce înseamnă să nu-l consumi mai des de o dată la patru–cinci zile. Aceasta deoarece consumarea secvențială a unui aliment care provoacă alergie „pregătește“ sistemul

imunitar să reacționeze, dar lăsarea unui interval îi permite sistemului imunitar „să uite“ că vrea s-o facă.

Spre deosebire de alergiile IgE mai severe, reacțiile tip IgG nu durează toată viața, deoarece anticorpul, când piere după o perioadă de trei–patru luni, nu lasă în urmă nicio „amintire“ privind alimentul sau substanța la care reacționezi. Totuși, dacă vei continua să consumi acel aliment, organismul s-ar putea să producă în continuare anticorpi IgG împotriva lui. Dacă eviți strict intoleranțele alimentare timp de patru luni, toți anticorpii care fuseseră pregătiți să reacționeze vor muri. Cu condiția să urmezi indicațiile de mai jos, probabil că nu vei mai reacționa sau vei reacționa mai puțin violent la multe dintre intoleranțele alimentare. Cele care rămân reactive sunt mai degrabă tip IgE.

3. Îmbunătățește-ți sănătatea intestinelor

Printre motivele principale de dezvoltare a alergiilor alimentare se numără problemele care provoacă permeabilitatea intestinelor. Membrana intestinală este extrem de fină, iar celulele care o compun sunt înlocuite la fiecare patru zile. Alcoolul, antibioticele, antiinflamatoarele (analgezicele), gliadina din grâu, cafeaua și alimentele prăjite, toate irită intestinul. Același efect îl au toate alimentele la care ești alergic sau care provoacă balonarea în exces.

Prima linie de apărare a intestinului o constituie bacteriile benefice denumite probiotice. Speciile principale sunt Lactobacillus acidophilus și bifidobacteriile. Prin suplimentarea acestora, poți „reinocula“ în mod eficient intestinul. Este foarte indicat să faci asta dacă ai urmat un tratament cu antibiotice sau o infecție intestinală ori ai băut alcool în exces.

Corpul omenesc produce zilnic circa 10 litri de sucuri digestive conținând o varietate de enzime digestive. Lipsa anumitor enzime — de exemplu, cele necesare pentru digerarea boabelor de fasole, a verdețurilor sau a laptelui — poate provoca balonări la unii oameni. Dacă mâncarea nu este digerată

corespunzător și dacă peretele intestinal nu are o integritate bună (altfel spus, are permeabilitate crescută), proteinele din alimentele integrale îl pot traversa, declanșând o reacție alergică deoarece sistemul imunitar le va recunoaște ca inamice. Luarea de suplimente conținând o gamă largă de enzime digestive poate fi de mare folos.

Celulele intestinale folosesc pentru energie aminoacidul glutamină. Ca să-ți refaci celulele intestinale și să reduci permeabilitatea, e bine să iei glutamină. Dacă știi că ai intestinele compromise, ia o linguriță cu vârf (5 g) de pudră de glutamină dizolvată în apă rece pe stomacul gol, înainte de culcare, ca să le vindeci.

Unele suplimente care favorizează digestia conțin probiotice, enzime digestive și glutamină. Luând astfel de suplimente timp de o lună îți poți susține sănătatea intestinală, reducând astfel potențialul alergenic.

4. Consumă mai puține alimente inflamatorii

Orice aliment la care ești alergic devine inflamator, deoarece reacția alergică este parte a unui răspuns inflamator al organismului. În majoritate, simptomele la care te gândești când ai gripă — dureri corporale, producție de mucus, oboseală, temperatură ridicată — sunt provocate de organismul intrat în starea de „alertă roșie“.

Multe dintre substanțele chimice din organism care sunt produse ca să declanșeze un răspuns inflamator sunt create dintr-un tip de grăsime numit acid arahidonic (AA), care se găsește în cantități foarte mari în produsele din lapte și carne. Evitarea acestor alimente ajută la reducerea inflamației.

Este de asemenea util să se evite cafeaua, care crește nivelul mai multor substanțe inflamatorii. Zahărul are un efect similar, dar în principal pentru că fluctuațiile mari ale nivelurilor zahărului din sânge declanșează schimbări hormonale ce încurajează inflamația.

5. Consumă mai multe alimente antiinflamatorii

Reciproc, există compuși în alimente care ajută la reducerea inflamației. Cele mai cunoscute sunt quercetina din ceapa roșie, curcumina din curcumă, oleocantalul din măsline, bromelaina din ananas, vitamina C — care este antihistaminică — din fructele de pădure și broccoli, sulful din ouă, ceapă și usturoi. Poți să iei suplimente care conțin toate aceste substanțe și care sunt mult mai puternice decât consumarea alimentelor respective. De exemplu, o ceapă roșie conține 20 mg quercetină, dar suplimentele care asigură 500 mg au puternice efecte antiinflamatorii și antialergice.[9] Combinațiile acestora sunt deosebit de puternice atât în reducerea potențialului alergic, cât și în calmarea unei reacții.

Acizii grași omega-3 din peștele gras sunt și ei agenți antiinflamatori puternici (vezi Capitolul 3, Partea a 2-a).

Organismul produce oxidanți ca parte a reacției inflamatorii; prin urmare, orice aliment bogat în antioxidanți este probabil să fie și antiinflamator. Alimentele intens colorate, cum ar fi sfecla roșie, afinele, căpșunele, pepenele verde, tomatele, morcovii, muștarul, curcuma, broccoli, avocado, sparanghelul și alte verdețuri, toate ajută la reducerea inflamației și astfel a potențialului alergic.

Obișnuiam să…

Am cunoscut-o pe Sonia la un show matinal de televiziune. Era descrisă ca una dintre persoanele cel mai grav bolnave de febra fânului din Marea Britanie. Un test de intoleranță alimentară IgG a arătat că ea reacționa la lapte și ouă. A eliminat acele alimente, a început să ia suplimente de sprijin

digestiv și un supliment antialergic și a adoptat o dietă bogată în alimente antiinflamatorii. După 10 zile, aproape toate simptomele Soniei au dispărut.

„După o dietă cu fructe, legume proaspete și pește gras am observat o diferență uriașă între nivelurile de energie. Nu numai că mi-am vindecat febra fânului, dar în același timp a fost dieta cel mai ușor de ținut. Nu am senzația că mi-a lipsit ceva, doar am simțit când și când dorința de a mânca brânză. O privesc nu ca pe o dietă, ci ca pe un plan alimentar și ceva pe care-l voi urma în viitorul previzibil. Mi-aș fi dorit să fi știut toate acestea de acum zece ani!“

De atunci, Sonia nu a mai fost nevoită să ia vreun antihistaminic. După un an, nu mai are simptome și nu mai este alergică la ouă. Totuși, laptele rămâne o problemă. În timpul sezonului de febră a fânului, ia suplimente cu o formulă antiinflamatorie.

Alimente indicate

• Ceapă roșie și usturoi

• Curcumă și muștar

• Broccoli și legume verzi

• Sfeclă roșie

• Afine și alte fructe de pădure

• Morcovi, cartofi dulci și dovlecei de iarnă (Cucurbita moschata)

• Pește gras (somon, macrou, hering, scrumbie, sardele)

Alimente contraindicate

• Lapte

• Carne

• Grâu

• Cafea

• Zahăr

• Alcool

Cele mai bune suplimente

• 2 x multivitamine-minerale de mare concentrație

• 2 x vitamina C 1 000 mg

• 2 x acizi grași esențiali omega cu omega-3 derivate din ulei de pește, plus omega-6 obținut din limba-mielului sau ulei de luminiță-de-seară (de 10 ori mai mult omega-3 decât omega-6)

• 2 x formulă antiinflamatoare, conținând o combinație de quercetină, vitamina C, glutamină, MSM (sulf), bromelainăă

sau

• 2 x quercetină 250 mg

Opțional

• 1 x enzime digestive, probiotice, glutamină la fiecare masă timp de 30 de zile

Informații suplimentare

Pentru a afla mai multe despre acest subiect, citește Hidden Food Allergies (Patrick Holford și dr. James Braly), care include studiile esențiale de referință.

---

[9] Y.B. Shaik et al.,„Role of quercetin (a natural herbal compound) in allergy and inflammation“, în Journal of Biological Regulators & Homeostatic Agents, iul.–dec. 2006; 20(3–4):47–52.

ANEMIA PERNICIOASĂ

Informații generale

Anemia pernicioasă (AP) este cauzată de o deficiență de vitamina B12, ca urmare a faptului că în stomac nu se mai produce o proteină numită factor intrinsec, care este necesară pentru absorbția vitaminei B12. Unii dintre bolnavii de AP produc anticorpi care distrug factorul intrinsec. AP este responsabilă pentru o varietate de simptome, printre care:

• respirație scurtă;

• oboseală extremă;

• minte încețoșată;

• concentrare deficitară;

• pierderi de memorie pe termen scurt;

• confuzie (așezarea unor obiecte familiare în locuri greșite, cum ar fi să pui o geantă în frigider);

• afazie nominală (să uiți denumirile unor obiecte);

• stângăcie/lipsă de coordonare;

• unghii fragile, friabile; piele uscată în orice parte a corpului;

• schimbări bruște de dispoziție, emoții exacerbate.

Dacă nu este tratată, AP poate provoca simptome neurologice și alte vătămări care să ducă la simptome precum:

• lipsă de echilibru;

• amețeală, leșin;

• ciocniri frecvente de pereți;

• instabilitate generală, mai ales când persoana în cauză face duș sau se îmbracă;

• incapacitate de a sta în picioare cu ochii închiși sau pe întuneric;

• amorțeală/furnicături — mai ales în mâini, brațe, picioare sau tălpi;

• tinitus (cauzat de o deteriorare a nervilor din creier).

Se poate să dureze peste doi ani până la diagnosticarea bolii, deoarece de multe ori AP nu este luată în considerare și, în consecință, nu se fac analizele corespunzătoare. O întârziere a diagnosticului poate duce la vătămări neurologice permanente, de unde reiese necesitatea ca posibilitatea unei AP să fie luată în serios la cei care manifestă oboseală extremă și celelalte simptome corelate. Situl de internet al Pernicious Anaemia Society (vezi Resurse) are un chestionar care îți oferă un scor pe baza căruia poți să calculezi probabilitatea de a suferi de AP.

Soluțiile medicinei bune

1. Fă-ți analizele corespunzătoare și obține un diagnostic

Primul pas este să efectuezi analizele potrivite și să fii diagnosticat. De regulă, înainte de toate se face o analiză standard pentru vitamina B12, dar aici avem de a face cu o chestiune cu două tăișuri. Mai întâi, nu există o gamă „de referință“ uniformă. În Marea Britanie, valoarea limită a vitaminei B12 în sânge care indică AP este adesea 150 ng/l, în vreme ce în Japonia bolnavii de AP sunt tratați la un nivel mai mic de 500 ng/l, ceea ce reprezintă niveluri mult mai mari de B12 decât în Marea Britanie. Un nivel sănătos este de peste 500 ng/l. În al doilea rând, testul nu este întru totul demn de încredere, deoarece nu toată vitamina B12 aflată în circulație este în forma activă, numită holo-transcobalamină (holo-TC). Prin urmare, măsurarea holo-TC ar fi un indiciu mult mai adecvat al necesarului de B12, dar deocamdată acest test nu este ușor disponibil.

Un alt test, numit acid metilmalonic (AMM), este un marker mult mai sigur pentru deficiența de B12 decât pur și simplu nivelul de B12, deoarece AMM se acumulează doar dacă ai deficit de B12 sau dacă nu folosești eficient vitamina B12. (Homocisteina este un aminoacid toxic care este legat de mai multe probleme de sănătate. Nivelurile ridicate de homocisteină sunt conectate cu nivelurile scăzute de vitamina B12.)

2. Ia suplimente sau fă injecții cu doze mari de B12

Vitamina B12 se găsește doar în alimentele de origine animală — carne, pește, ouă și produse lactate. B12 din pește are o biodisponibilitate mai mare decât B12 din carne. Deși se spune că algele verzi-albastre, cum ar fi spirulina și chlorella, conțin B12, nu este la fel cu B12 de origine animală și nu va corecta o deficiență. Doza zilnică recomandată de vitamina B12 este de numai 1 mcg și este extrem de neadecvată. Recomand ca toată lumea să ajungă la 10 mcg, dar oamenii cu AP au nevoie de niveluri mult mai ridicate, astfel încât stomacul să poată absorbi ceva mai mult decât ar fi normal.

Dacă ești diagnosticat cu AP sau dacă ai câteva din simptomele enumerate mai sus, e bine să suplimentezi cu 500–1 000 mcg B12. La unii bolnavi de

AP, astfel de doze au dat rezultate, iar unii raportează că suplimentarea cu metilcobalamină (metil-B12) are efectul cel mai bun. Nu există risc de supradoză în niciunul dintre cazuri.

Totuși, unii bolnavi de AP reacționează doar la injecțiile cu B12. Acestea pot fi obținute de la doctor. Dacă o injecție cu B12 oferă o ușurare imediată a simptomelor, acesta este un indicator dintre cele mai clare că ai AP și merită explorată ca posibilă cauză a simptomelor, dată fiind incertitudinea legată de analizele de B12. Vitamina B12 este stocată în ficat și nu este nevoie de ea în fiecare zi, așa încât frecvența injecțiilor pentru ușurarea simptomelor poate varia de la o persoană la alta. Pentru mulți bolnavi va fi suficient să facă injecțiile lunar, dar această frecvență nu este valabilă pentru toată lumea.

Alimente indicate

• Pește

• Carne

• Ouă

• Produse lactate

Alimente contraindicate

• Alcool

• Cafea și băuturi cafeinizate

• Zahăr și alimente rafinate (care epuizează vitaminele B)

Cele mai bune suplimente

• 2 x multivitamine-minerale de mare concentrație care să conțină 10 mcg B12, 20 mg B6, 2 300 mcg acid folic

• 1–2 x metilB12 (metilcobalamină) 500 mcg

Sau

• B12 injectabilă cu o frecvență de una la două săptămâni până la două luni, în funcție de răspunsul individual la tratament

Informații suplimentare

Pentru a afla mai multe despre acest subiect, citește Pernicious Anaemia (Martyn Hooper), care include studiile esențiale de referință. De asemenea, poți vizita site-ul de internet al Pernicious Anaemia Society (vezi Resurse).

ANGINA

Soluțiile medicinei bune

1. Ia CoQ10 plus carnitină, un duo dinamic

Atât coenzima Q10 (CoQ10), cât și carnitina sunt cunoscute ca „nutrimente semi-esențiale“ vitale pentru funcția cardiacă. Aceasta înseamnă că organismul le poate produce, dar nu în cantitățile suficiente pentru o sănătate optimă, mai ales dacă ai angină, cu circulația nutrimentelor compromisă. Prin urmare, inima ta poate funcționa mai bine cu un aport sporit de astfel de nutrimente prietenoase pentru ea.

Mai bine de jumătate din energia inimii vine din grăsime și, întrucât aceasta muncește din greu în fiecare secundă, are nevoie de o rezervă constantă. Carnitina este „furnizorul“ ce aduce acizii grași care procesează energia. De asemenea, preia produsele secundare toxice, inclusiv grăsimile deteriorate. Carnitina ajută inima să elibereze eficient energia de care are nevoie.

Mai multe studii i-au confirmat utilitatea, îndeosebi dacă inima este supusă la eforturi. Unul dintre studii a arătat că 2 g pe zi de L-carnitină i-a ajutat pe suferinzii de angină să se vindece mai repede. Aceștia au arătat suficiente ameliorări ca să fie în stare să înceapă exercițiile fizice.[10]

Există de fapt trei forme diferite de carnitină, toate acționând în sensul îmbunătățirii funcției mușchilor cardiaci. Dacă trebuie să alegi una dintre forme, probabil că propionil l-carnitina (PLC) ar fi cea mai bună, pentru că ajută anume funcționarea inimii și a mușchilor periferici. Poți cumpăra PLC separat sau inclusă în complexe de carnitină care cuprind toate cele trei

tipuri. Această ultimă formă este mai bună pentru sănătate în general. Ia 250–500 mg carnitină de două până la patru ori pe zi.

Împreună cu 30 mg CoQ10 de două până la patru ori pe zi, carnitina poate face minuni. CoQ10 este un antioxidant produs de organism care ajută inima și toate celulele musculare să devină mai eficiente, fapt susținut de cele peste o sută de studii publicate. Persoanele bolnave de angină au mai puține atacuri și o toleranță crescută la exercițiile fizice atunci când iau CoQ10. De asemenea, aceasta îmbunătățește sinteza și eliberarea monoxidului de azot, favorizând astfel vasodilatarea arterelor. Ameliorează-ți funcția cardiacă în decurs de patru săptămâni cu o doză de 100 mg pe zi.

Cu toate că aceste două nutrimente acționează în moduri diferite, ambele îți ajută inima asigurând un nivel ridicat și constant de energie și reducând elementele secundare toxice ale producerii energiei.

2. Urmează o dietă cu încărcătură glicemică scăzută

Alimentele zaharoase rafinate, precum și consumul excesiv de carbohidrați ridică nivelul glicemiei și, drept urmare, contribuie la creșterea nivelului de insulină și a rezistenței la insulină. Atât creșterea insulinei, cât și cea a glicemiei fac rău vaselor de sânge și cresc tensiunea arterială. Prin urmare, este vital să adopți o dietă cu încărcătură glicemică scăzută (așa cum se explică în Capitolul 1 al Părții a 2-a). Dieta cu încărcătură glicemică scăzută propusă de mine este de asemenea bogată în fibre solubile (ca ovăzul) și fitosteroli (ca fasolea boabe), care contribuie și mai mult la sănătatea cardiovasculară (vezi Colesterolul ridicat de la pagina 197).

3. Crește aportul de omega-3

S-a demonstrat că suplimentarea cu doze rezonabil de ridicate de uleiuri de pește cu omega-3 a ajutat la reducerea simptomelor de angină, scăzând totodată colesterolul și trigliceridele și ajutând la prevenirea altor probleme cardiovasculare la cei aflați în zona de risc.

Deși consumul de ulei de pește diminuează în general nivelul de risc, pentru reducerea simptomelor specifice anginei este nevoie de un aport zilnic total de circa 1 000 mg acid eicosapentaenoic (AEP), care înseamnă 2 capsule de ulei de pește bogat în omega-3 pe zi.

Există trei tipuri de grăsimi esențiale care se găsesc în pește — AEP, acidul docosapentaenoic (ADP) și acid docosahexaenoic (ADH). AEP și ADP s-au dovedit benefice pentru inimă. Când alegi o capsulă de ulei de pește, adună conținutul de AEP și ADP. Suplimentele bune asigură 300–400 mg per capsulă. Prin urmare, 2 capsule conțin până la 800 mg. O porție de macrou, hering sau somon îți va oferi circa 700 mg. Dacă mănânci acești pești grași de trei ori pe săptămână și suplimentezi cu cel puțin 600 mg AEP, plus ADP, și mănânci semințe și alune bogate în omega-3, cum ar fi semințele de chia sau de in și nuci, vei ajunge la 1 000 mg AEP.

Vegetarienii trebuie să țină cont că, oricât ar fi de bune semințele și alunele, doar aproximativ 5% din tipul de omega-3 (acidul alfa linolenic, ALA) conținut în ele este transformat în AEP, așa că recurgerea doar la semințe, alune sau la uleiurile obținute din ele nu va conferi beneficiile suplimentelor concentrate cu ulei de pește sau ale consumului de pește gras.

4. Ia vitamine B pentru scăderea homocisteinei

Unul dintre factorii cei mai siguri de prezicere a morții cardiovasculare este nivelul de homocisteină din sânge, nu colesterolul. Homocisteina este un aminoacid toxic care poate deteriora direct arterele și inima și se acumulează dacă ai un aport insuficient de vitamine B (B2, B6, B12, acid folic).

Dacă doctorul nu ți-a testat nivelul de homocisteină, poți să ți-l analizezi singur cu o trusă de testare pentru acasă (vezi Resurse). În mod ideal, nivelul trebuie să fie mai mic de 7 mcmol/l, dar în mod cert nu mai mare de 10. Riscul de boli cardiovasculare este mult mai ridicat la cei cu un nivel mai mare de 15.

Homocisteina poate fi scăzută ușor dacă se ia un supliment care să conțină vitaminele B2, B6, B12 și acid folic. Cele mai bune suplimente conțin și zinc și tri-metil-glicină (TMG), acesta fiind un aminoacid care, împreună cu zincul, ajută la descompunerea homocisteinei. Dozele necesare pentru scăderea homocisteinei sunt mult mai mari decât dozele zilnice recomandate (DZR) pentru nutrimente, mai ales pentru vitamina B12, care este greu absorbită de persoanele vârstnice. Prin urmare, majoritatea suplimentelor cu rol de modulare a homocisteinei furnizează în jur de 500 mcg B12. (DZR în UE este de 1 mcg.) Cantitatea de care ai nevoie depinde de nivelul pe care homocisteina îl are în organismul tău (vezi graficul de la pagina 530, în Capitolul 4, Partea a 2-a).

Un studiu publicat în American Journal of Cardiology arată că pacienții cu probleme cardiovasculare și niveluri ridicate de homocisteină (peste 15 mcmol/l) care au fost tratați cu vitamine B și-au redus riscul de deces cu o pătrime de-a lungul a 10 ani.[11] Dintre cei care nu au primit vitamine B, 32% au murit, față de doar 4% dintre cei care au primit doze ridicate de vitamine. Asta înseamnă că oamenii care au primit placebo au avut o probabilitate de opt ori mai mare să moară decât cei care au luat vitamine B.

5. Crește aportul de magneziu și potasiu și diminuează cantitatea de sare

Creșterea aportului de magneziu și potasiu din legume, alune, fasole și semințe și reducerea sării din carnea procesată, brânză și alimente sărate scade imediat tensiunea arterială, ceea ce înseamnă o circulație mai bună a sângelui și a oxigenului spre inimă, care reduce simptomele anginei. Vezi Hipertensiunea, pagina 312, pentru mai multe detalii și o listă mai completă

a alimentelor de consumat și a celor de evitat. Asigură-te că programul de suplimente include 300 mg magneziu.

6. Diminuează stresul

Nu subestima efectul stresului asupra creșterii colesterolului și a tensiunii arteriale. Stresul generează imediat hormoni suprarenali, care ridică tensiunea arterială și riscul cardiovascular ca urmare a reacției „luptă sau fugi“. Dacă te afli adesea în stare de stres, îți crește colesterolul. (Vezi pagina 312, Hipertensiunea, pentru mai multe despre acest aspect.)

Deși există pași practici pe care poți să-i faci ca să-ți reduci nivelul de stres, una dintre deprinderile cele mai importante de învățat este să-ți stăpânești reacția la stres în momentul când apare sau în pregătirea pentru o situație potențial stresantă. (Pentru mai multe informații privind tehnicile de reducere a stresului vezi Capitolul 6, Partea a 2-a.)

7. Ia în calcul terapia prin chelare

Dacă ai apelat deja la toate metodele nutriționale fără să înregistrezi progrese, o cale de a accelera descompunerea plăcii arteriale este terapia prin chelare. Aceasta implică infuzarea unui agent chelator, EDTA, care se leagă de calciul din placa arterială și ajută la descompunerea acesteia. Este o metodă aprobată de FDA (Food and Drug Administration) din SUA pentru tratamentul hipercalcemiei (nivel ridicat de calciu în sânge). Nivelul ridicat al calciului coronaro-arterial este un element predictiv important al unor consecințe mai rele în cazul bolilor cardiovasculare.

O infuzie de chelare durează de obicei două ore și va fi efectuată de câteva ori, de regulă pe durata a două–trei luni. Terapeuții specializați în această

metodă includ în infuzia intravenoasă și combinații de nutrimente similare cu cele pe care le recomand aici. Acest lucru este deosebit de important, deoarece EDTA îndepărtează și alte minerale benefice precum magneziul, care trebuie înlocuit cu suplimente. Vitamina C este și ea un agent natural de chelare, care, chiar dacă e mai slab, pare să sporească eficacitatea EDTA. Suplimentarea cu cel puțin 2 g de vitamina C este asociată cu multe beneficii în cazul bolilor cardiovasculare, inclusiv cu scăderea tensiunii arteriale.

Terapia prin chelare este o metodă care merită luată în considerare dacă alte opțiuni nu dau rezultate sau nu sunt de dorit. Pentru medici experimentați care practică terapia prin chelare, vezi Resurse. Dacă ai un cardiolog sau un internist lipsit de prejudecăți, aceasta este o opțiune pe care ar fi bine s-o discuți cu el.

Alimente indicate

• Pește gras (somon, macrou, hering, scrumbie, sardele)

• Pește alb

• Semințe de chia și de dovleac

• Migdale

• Ovăz

• Sfeclă roșie

• Fasole boabe și linte (leguminoase)

• Legume verzi și mazăre

Alimente contraindicate

• Zahăr

• Sare

• Bacon și carne sărată

• Brânză

• Cafea

Cele mai bune suplimente

• 2 x multivitamine-minerale de mare concentrație, care să asigure 100 mg magneziu

• 2 x vitamina C 1 000 mg (cantitatea se poate dubla, fără probleme)

• 2 x capsule cu ulei de pește cu concentrație ridicată de omega-3 (care să ofere în jur de 800 mg AEP, plus ADP)

• 2 x magneziu 100 mg (care, împreună cu multivitamina, să dea un total de 300 mg)

• X* x formulă de vitamina B pentru modularea homocisteinei (* doza și necesarul depind de rezultatul tău pentru homocisteină, așa cum se explică în Capitolul 4, Partea a 2-a, pagina 530)

Avertismente

Dacă iei anticoagulante sau ai un istoric de accident vascular cerebral (AVC), consultă-ți doctorul înainte de a lua capsulele de ulei de pește, întrucât și acestea au efecte anticoagulante. O subțiere exagerată a sângelui poate crește riscul de hemoragie cerebrală.

Informații suplimentare

Pentru a afla mai multe despre acest subiect, citește Say No to Heart Disease (Patrick Holford), care include studiile esențiale de referință.

---

[10] R.N. Iyer, A.A. Khan, et al., „L-carnitine moderately improves the exercise tolerance in chronic stable angina", în Journal of the Association of Physicians of India, nov. 2000; 48(ii):1050–2.

[11] A. Mager et al., „Impact of homocysteine-lowering vitamin therapy on long-term outcome of patients with coronary artery disease", în American Journal of Cardiology, 2009; 104:745–9.

ANXIETATEA ȘI STRESUL

Soluțiile medicinei bune

1. Adoptă o dietă cu încărcătură glicemică scăzută și ia suplimente cu crom

Starea de anxietate este asociată cu niveluri ridicate de hormoni ai stresului, adrenalina și cortizolul. Când glicemia scade (adesea după atingerea unor valori ridicate), se favorizează eliberarea de hormoni suprarenali. Prin urmare, primul pas spre reducerea anxietății este să-ți echilibrezi glicemia urmând o dietă cu încărcătură glicemică scăzută care să conțină carbohidrați cu eliberare lentă și proteine și să eviți sau cel puțin să reduci considerabil utilizarea stimulentelor și a alcoolului (vezi mai jos). Fie și numai acest lucru are un efect major în reducerea anxietății. (Vezi Capitolul 1, Partea a 2-a pentru detalii privind modul de adoptare a unei diete cu încărcătură glicemică scăzută.)

Mineralul crom ajută la uniformizarea glicemiei făcându-te mai sensibil la insulină — acesta este hormonul care îți menține constant nivelul glicemiei. Este deosebit de eficient la cei cu simptome de depresie asociate cu poftă de zahăr și care se simt obosiți și hipersensibili. Dacă ți se pare că te încadrezi în această categorie, încearcă să iei suplimente cu 200 mcg crom de două ori pe zi, la micul dejun și la prânz.

2. Nu mai lua stimulente și diminuează cantitatea de alcool

Folosim stimulente ca să mărim secreția de hormoni suprarenali și să ne simțim astfel mai plini de energie și motivați. Dar, cu cât iei mai multe, nevoia crește până când nu mai poți funcționa fără ele pentru că te simți apatic. Îți poți recăpăta energia naturală în doar câteva zile consumând o dietă cu încărcătură glicemică scăzută și luând suplimentele corespunzătoare.

Dacă ești predispus la anxietate și la stres, cel mai rău lucru este să bei multă cafeină, astfel încât primul pas pentru reducerea anxietății este să n-o mai consumi. Cele mai mari cantități se găsesc în cafeaua tare și în băuturile energizante cu conținut ridicat de cafeină. Există și în ceai, dar acesta este mai calmant grație prezenței unui aminoacid numit theanină. Așadar, este mai bun decât cafeaua, însă tot trebuie să-ți limitezi consumul la două cești de ceai slab pe zi.

Nicotina este un alt stimulent și renunțarea la fumat este esențială pentru reducerea nivelurilor de anxietate, cu toate că s-ar putea să devii dependent tocmai pentru că o țigară te-a ajutat să te calmezi.

Alcoolul, cel puțin în prima oră după ce-l bei, este relaxant deoarece întrerupe secreția de adrenalină, favorizând producția de acid gamma-aminobutiric (AGAB) (vezi mai jos). Iată de ce este foarte eficient în relaxare. Dar, similar nicotinei, recurgerea zi de zi la alcool are efect contrar. Devii tot mai stresat. De asemenea, alcoolul tulbură ciclurile normale de somn, iar efectul net este că te trezești mai obosit și iritabil, ai nevoie de mai multă cafeină în timpul zilei, după care din nou de alcool seara. Este un cerc vicios. Pentru a reduce anxietatea, este important să bei mai puțin, ba chiar să iei o pauză totală de la alcool timp de două săptămâni.

3. Ia suplimente cu AGAB și taurină

Acidul gamma-aminobutiric este principalul neurotransmițător inhibitor sau calmant din creier. El oprește eliberarea de hormoni ai stresului și favorizează totodată eliberarea serotoninei, cu efect asupra stării psihice.

Din aceste motive, când ai suficient AGAB în creier, te simți relaxat și fericit, în vreme ce o cantitate prea mică este asociată cu anxietate, tensiune, depresie și insomnie.

Acest AGAB este neurotransmițător, dar și aminoacid. Asta înseamnă că, fiind nutriment, prin suplimentare poți ajuta la atingerea unor niveluri normale și sănătoase ale lui în creier.

Totuși, există o problemă. În UE, AGAB a fost clasificat ca medicament, ceea ce înseamnă că în Marea Britanie nu mai poate fi cumpărat fără rețetă. În schimb, poți achiziționa suplimente de AGAB de pe internet, din SUA, de exemplu.

Dacă reușești să-l procuri, ia 500–1 000 mg AGAB o dată sau de două ori pe zi, ca să acționeze ca relaxant natural extrem de eficient. Dar trebuie să ții cont că, deși nu creează dependență, luarea de cantități mari are unele efecte secundare. Pentru până la 2 g pe zi nu s-au raportat efecte negative; totuși, dacă ajungi la 10 g zilnic, poate apărea senzația de greață și chiar de vomă, alături de o creștere a tensiunii arteriale. Prin urmare, folosește cu înțelepciune AGAB, mai ales dacă ai deja hipertensiune, începând cu maximum 1 000 mg, fără să depășești 3 g pe zi. Dacă îl iei seara, te ajută și să dormi.

Taurina este un alt aminoacid relaxant, similar ca structură și efecte cu AGAB. Mulți cred că taurina este un stimulent deoarece se folosește în compoziția așa-numitelor băuturi energizante, dar nu e așa. Te ajută să te relaxezi și să-ți revii în urma creșterii nivelului de adrenalină, foarte asemănător cu AGAB.

Taurina se găsește în concentrații mari în alimentele de origine animală precum peștele, ouăle și carnea roșie. Prin urmare, vegetarienii prezintă un risc mai mare de deficit. Încearcă 500–1 000 mg taurină de două ori pe zi. Nu există avertismente sau efecte adverse cunoscute pentru doze rezonabile.

4. Ia plante relaxante — valeriană, hamei și floarea-pasiunii

Valeriana (Valeriana officinalis) este o excelentă plantă anti-anxietate. Ca relaxant natural, este utilă pentru mai multe tulburări, cum ar fi agitația, nervozitatea, insomnia și isteria; de asemenea, a fost folosită ca sedativ pentru „nervi la stomac". Valeriana acționează asupra receptorilor de AGAB din creier, stimulând prin urmare efectele acestui neurotransmițător care oprește secreția de adrenalină. Aceasta îmbunătățește activitatea receptorilor de AGAB, oferind o acțiune tranchilizantă similară cu medicamentele de tip Valium, dar fără efectele secundare ale acestora. Ca relaxant, ai nevoie să iei 50–100 mg de două ori pe zi și să dublezi această cantitate cu 45 de minute înainte de a te retrage pentru somn.

Întrucât valeriana crește puterea medicamentelor sedative, inclusiv a relaxantelor pentru musculatură și a antihistaminicelor, nu trebuie administrată fără consimțământul doctorului atunci când iei astfel de medicamente. De asemenea, valeriana poate interacționa cu alcoolul, precum și cu anumite droguri psihotrope și narcotice.

Hameiul (Humulus lupulus) este un remediu străvechi pentru un bun somn de noapte și probabil că este inclus în compoziția berii din acest motiv. Hameiul ajută la calmarea nervilor acționând direct asupra sistemului nervos central, fără să afecteze receptorii de AGAB. Ai nevoie de 200 mg pe zi, dar efectul este mult mai redus decât al valerianei și este cel mai eficient când este luat în combinația cu aceasta sau cu alte plante, cum ar fi floarea-pasiunii.

Floarea-pasiunii (Passiflora incarnata) era preferata aztecilor, care o foloseau pentru prepararea băuturilor relaxante. Are efect sedativ moderat și favorizează somnul în manieră similară cu hameiul, fără efecte secundare cunoscute la doze normale. Floarea-pasiunii poate fi utilă și în cazul copiilor hiperactivi. Ai nevoie de cca 100–200 mg pe zi.

Combinațiile acestor plante sunt deosebit de eficiente pentru ușurarea anxietății și pot ajuta la ieșirea din modelul de a reacționa prin stres la dificultățile vieții.

5. Crește cantitatea de magneziu, mineralul calmant

Magneziul este un alt nutriment important care te ajută să te relaxezi. În general, este deficitar la oameni și stresul cronic îl secătuiește. Magneziul îți relaxează nu doar mintea, ci și mușchii, iar simptomele de deficiență includ dureri musculare, crampe și spasme, precum și anxietate și insomnie. Nivelurile scăzute se regăsesc adesea la oamenii anxioși, iar luarea de suplimente poate fi adesea de folos. Trebuie să iei cam 500 mg magneziu pe zi. Semințele și alunele sunt bogate în magneziu, ca și legumele și fructele, dar mai ales legumele cu frunze verde-închis, ca varza kale sau spanacul. Îți recomand să consumi zilnic aceste alimente bogate în magneziu, ceea ce ar trebui să-ți asigure 200 mg, și să suplimentezi cu 300 mg. Dacă ești deosebit de anxios și nu poți dormi, ia-ți pastilele de magneziu seara, cu două ore înainte de culcare.

6. Practică tehnici de reducere a stresului

Unii oameni au nevoie de puțin ajutor suplimentar ca să învețe cum să iasă din starea indusă de adrenalina ridicată. Există pentru asta tehnici de respirație și meditație, precum și căi psihoterapeutice de explorare în abordarea stresului perceput și a cauzelor anxietății, iar multe dintre ele pot fi extrem de utile. Am fost deosebit de impresionat de tehnicile HeartMath (explicate în Capitolul 6, Partea a 2-a), ca și de efectele exercițiilor cu „energie vitală“, cum ar fi yoga, t’ai chi și Psychocalisthenics®.

Obișnuiam să…

Administrarea unui lanț de supermarketuri l-a făcut pe Andrew să fie foarte stresat. În timpul zilei, bea mai multe cești de cafea, iar seara se relaxa cu o bere sau ceva vin, fiindcă altfel îi era greu să adoarmă. De asemenea, începuse să se îngrașe. A decis să treacă la o dietă cu încărcătură glicemică scăzută, a renunțat la cafea și la băutură și a început să ia suplimente. Iată ce a spus după trei săptămâni:

„Simt că mi-a crescut foarte mult energia, nu mă simt stresat și nu mai am probleme cu somnul, dimineața mă trezesc înviorat.“

Alimente indicate

• Legume cu frunze de culoare verde-închis — kale, spanac

• Alune și semințe, mai ales migdale și semințe de dovleac (bogate în magneziu)

• Ceai verde (cu moderație)

• Alimente integrale

Alimente contraindicate

• Băuturi cafeinizate

• Alcool

• Zahăr

• Carbohidrați rafinați

Cele mai bune suplimente

• 2 x multivitamine-minerale care să asigure vitamine B, 10 mg zinc și 100 mg magneziu

• 2 x vitamina C 1 000 mg

• 2 x capsule cu acizi grași esențiali omega, cu omega-3 derivat din ulei de pește, plus omega-6 din limba-mielului sau luminiță-de-seară

• 2 x AGAB 500 mg, luate pe stomacul gol, seara

Sau

• o formulă care să conțină glutamină, taurină, magneziu și plante

• 2 x valeriană 50–100 mg

Opțional

• 2 x crom 200 mcg

Avertismente

Nu depăși 3 000 mg AGAB și consultă-ți doctorul înainte de a lua AGAB sau valeriană dacă iei și tranchilizante sau somnifere. De asemenea, nu le combina cu alcool.

Informații suplimentare

Pentru a afla mai multe despre acest subiect, citește The Feel Good Factor (Patrick Holford), care include studii de referință esențiale.

ARSURILE STOMACALE

vezi INDIGESTIE ȘI ARSURI STOMACALE

ARTRITA

Informații generale

Artrita înseamnă inflamarea articulațiilor. Este de două tipuri: osteoartrită și artrită reumatoidă. Osteoartrita, mult mai răspândită, este degenerarea treptată a articulațiilor legată de un fenomen de uzură. Artrita reumatoidă este o boală autoimună, ceea ce înseamnă că sistemul imunitar se află în stare de inflamație de tip sistemic, care afectează articulațiile. De exemplu, tinde să afecteze ambele părți ale corpului, nu doar articulațiile supuse eforturilor probabil prin transportarea unor greutăți excesive, prin rănire sau o poziție necorespunzătoare.

Soluțiile medicinei bune

1. Testează-ți alergiile și evită-le

Inflamația apare adesea ca urmare a consumării unui aliment la care persoana în cauză este alergică. Alergia s-ar putea să nu fie singura cauză a articulațiilor inflamate — alte posibilități sunt o poziție necorespunzătoare sau greutăți prea mari transportate — , dar cu siguranță poate crește inflamația. Majoritatea analgezicelor deteriorează intestinele, făcându-le mai permeabile, ceea ce crește și mai mult riscul de alergii. Unii oameni au foarte mult de câștigat după ce fac analize care izolează alergenii identificați, după care îi evită. (Vezi Alergiile la pagina 58 ca să afli mai

multe despre cele mai bune metode de testare și de tratare a alergiilor și intoleranțelor alimentare ascunse.)

2. Crește aportul de omega-3

Este greșită concepția populară că uleiul de pește lubrifiază articulațiile. De fapt, acesta reduce durerea și inflamația contracarând substanțele chimice inflamatorii din organism, pe care medicamentele antiinflamatorii non-steroidale (AINS) le anihilează. S-au făcut multe cercetări care au demonstrat că suplimentele cu ulei de pește pot diminua inflamația legată de artrită. O analiză recentă a 17 experimente clinice de înaltă calitate a arătat că suplimentarea cu acizi grași esențiali omega-3 timp de trei–patru luni a redus considerabil intensitatea durerilor, înțepeneala matinală și numărul de articulații dureroase și/sau sensibile la pacienții cu artrită reumatoidă sau dureri articulare. De asemenea, s-a redus utilizarea medicamentelor AINS cu 40%. O doză eficace ar echivala cu 1 000 mg acid eicosapentaenoic (AEP), cel mai puternic tip de acid gras esențial antiinflamator, pe zi. Acest obiectiv este atins cu 2 capsule de ulei de pește cu omega-3 de concentrație ridicată zilnic, plus consumul de pește gras (somon, macrou, hering, scrumbie, sardele) de trei ori pe săptămână și semințe bogate în omega-3 în majoritatea zilelor, cele mai bune fiind semințele de chia, urmate de semințele de in.

3. Mănâncă antiinflamatoare naturale și suplimentează-le

Experiența pe care o numim durere este declanșată de anumite substanțe chimice denumite mediatori inflamatorii, pe care organismul uman îi produce ca răspuns la anumite genuri de vătămări. Aceștia provoacă umflături, înroșiri și durere. Cei mai mulți mediatori inflamatori sunt alcătuiți dintr-un tip de grăsime, denumită acid arahidonic (AA), care se

găsește în cantități mari în carne roșie și lapte — un motiv bun să reduci cantitățile de astfel de alimente dacă ai dureri.

Unele extracte atenuează în mod natural producerea de mediatori inflamatori fără efectele secundare asociate cu medicamentele analgezice. Preferatele mele sunt prezentate în continuare.

Extractele de măsline. Oleocantalul este un analgezic natural găsit în măsline. Îți dă acel gust de „fund de gât“ asemănător cu cel lăsat de aspirină. Hidroxitirosolul, un alt extract din măsline, este extrem de bogat în anumiți polifenoli. Strugurii roșii și ceapa roșie (care au de asemenea quercetină, un antiinflamator natural) conțin polifenoli, ca și ceaiul verde. Dar, având antioxidanți de peste zece ori mai mulți decât vitamina C, hidroxitirosolul este cel mai puternic.

Curcuma. Această mirodenie de culoare galben-aprins conține compusul activ curcumină, care are o varietate de acțiuni antiinflamatorii. Studiile efectuate arată că acționează la fel ca medicamentele antiinflamatoare, dar fără efectele secundare ale acestora. Este folosită de sute de ani, fără să i se fi găsit inconveniente, chiar și în doze ridicate de 8 g pe zi. Trebuie să iei circa 500 mg extract de curcumină pe zi sau o linguriță de curcumă.

Hameiul. Un extract de hamei denumit izo-oxigen este un analgezic natural. Ai nevoie de circa 1 000 mg extract de hamei pe zi.

Quercetina. Acest antiinflamator puternic, care se găsește în ceapa roșie, ajută și la stabilizarea colagenului, materialul de care organismul are nevoie ca să mențină sănătos țesutul articulațiilor. Necesarul este de circa 500 mg pe zi. O ceapă roșie conține 20 mg.

Consumul de fructe, legume, plante și mirodenii puternic colorate — ca afinele, muștarul, sfecla roșie, kale, ceapa roșie, curcuma și ardeiul cayenne — , precum și consumul de măsline și de cantități importante de pește gras cresc calitățile antiinflamatoare ale dietei alimentare.

Deși este minunat să mănânci cele menționate ca să obții efecte antiinflamatoare, trebuie să iei cantități mult mai mari, așa cum se regăsesc

în suplimentele care conțin extracte din combinații ale acestor analgezice naturale.

4. Ia glucozamină și MSM pentru reconstrucție

Când organismul intră în stare de inflamație, durerea resimțită servește drept motiv ca să-ți imobilizezi o articulație vătămată; în comparație, o inflamație prelungită deteriorează tot mai mult cartilajul, mai ales dacă este vorba de o articulație folosită la susținerea greutății, cum ar fi genunchiul, șoldurile sau șalele. Glucozamina și metilsuflonilmetanul (MSM), o formă de sulf, sunt vitale pentru reconstrucția cartilajului, așa cum este și vitamina C, care creează colagen, „adeziv“ intracelular.

Deși organismul poate produce glucozamină, dacă ai articulații deteriorate, este probabil ca organismul tău să producă destulă doar dacă obișnuiești să rontăi în mod regulat cochilii de creveți, aceasta fiind cea mai bogată sursă alimentară. Unele studii au arătat că glucozamina încetinește evoluția osteoartritei și mai multe au demonstrat că glucozamina poate fi la fel de eficientă ca analgezicele obișnuite, dar fără efectele lor secundare. Majoritatea cercetărilor s-a efectuat folosindu-se sulfatul de glucozamină, dar forma cea mai ușor absorbită este hidroclorura de glucozamină.

Dacă te gândești la construirea oaselor ca semănând cu construirea unei case, glucozamina este ca lemnul, dar ai nevoie și de cuie care să țină laolaltă totul — și aici intră în joc sulful. Suplimentarea cu 1–3 g sulf sub una dintre formele cele mai eficiente, MSM, a adus o mare ușurare suferinzilor de artrită. Combinația de glucozamină și MSM este deosebit de eficientă. Îți recomand să iei 1 000–3 000 mg sulfat de glucozamină (sau hidroclorură de glucozamină) pe zi împreună cu 600–2 000 mg MSM. O doză spre partea de jos a gamei este suficientă dacă vrei să-ți ajuți articulațiile și să previi degenerarea lor, în vreme ce dozele mai ridicate sunt pentru cei care vor să-și maximizeze recuperarea.

5. Ia minerale prietenoase pentru oase și vitamina D

Mineralele sunt importante pentru construirea oaselor, dar calciul poate fi asimilat doar dacă există suficientă vitamina D, care este produsă de lumina soarelui. Cea mai bogată sursă alimentară de vitamina D este peștele gras, dar nici aceasta nu-ți oferă o cantitate optimă. O multivitamină bună poate să-ți furnizeze 15 mcg vitamina D (600 UI). Pentru a avea oase sănătoase, trebuie să iei cel puțin 400 mg calciu, 150 mg magneziu, 10 mg zinc și 50 mcg bor. Acestea, plus vitamina D, sunt cele mai importante minerale pentru construcția oaselor.

Obișnuiam să…

John s-a îmbolnăvit de artrită de la 23 de ani. Când a împlinit 40, nu mai putea să doarmă noaptea de durere, iar scările nu putea să le urce decât în patru labe. Să meargă pe jos fie și numai 100 de metri era foarte dureros pentru el. Atunci și-a făcut teste pentru alergiile alimentare IgG și și-a eliminat intoleranțele.

„Am scăpat de dureri și de tablete și am mobilitate deplină. Sunt uluit de modul în care mi s-a schimbat calitatea vieții doar prin aceste ajustări simple“, a spus el.

Ed abia putea să meargă fără dureri, darămite să mai practice sportul lui preferat, golful. Mi-a ascultat sfatul și în mai puțin de șase luni a scăpat practic de dureri.

„Aveam dureri permanente în genunchi și articulații. Nu puteam să joc golf sau să merg mai mult de zece minute fără să-mi odihnesc picioarele. De când v-am pus în aplicare sfaturile, disconfortul meu a scăzut cu 95–100%. N-aș fi crezut niciodată că durerea mea poate să fie redusă într-o măsură așa

de mare și să nu mai revină, oricât de intensă este activitatea pe care o am într-o zi sau într-o săptămână“, mi-a spus Ed.

Ed este dovada vie că organismul se poate vindeca singur dacă-i dai nutrimentele adecvate, indiferent de vârstă.

Alimente indicate

• Pește gras (somon, macrou, hering, scrumbie, sardele)

• Ceapă roșie și usturoi

• Curcumă

• Măsline

• Fructe de pădure

• Legume (viu colorate)

Alimente contraindicate

• Zahăr și carbohidrați rafinați (favorizează inflamația)

• Produse lactate (alergeni larg răspândiți)

• Carne roșie (grăsimi care sunt sursă de inflamație)

• Cafea (induce o reacție de stres care favorizează inflamația)

Cele mai bune suplimente

• 2 x capsule din ulei de pește bogate în omega-3 (alege produsele care conțin cel mai mult AEP)

• 3 x antiinflamatoare naturale care să conțină unul sau mai multe din următoarele: quercetină, curcumină, extracte de hamei sau de măsline

• 2 x glucozamină (2–4 g pe zi) și 2 x MSM 500 mg (1–2 g pe zi); poți să iei suplimente care conțin o combinație de glucozamină și MSM

• 2 x multivitamine-minerale de mare concentrație cu antioxidanți, care să asigure cel puțin 10 mcg vitamina D, plus 400 mg calciu, 150 mg magneziu, 10 mg zinc și 50 mcg bor

• 2 x vitamina C 1 000 mg

Informații suplimentare

Pentru a afla mai multe despre acest subiect, citește Say No to Arthritis (Patrick Holford), care include studiile de referință foarte importante.

ASTMUL

Soluțiile medicinei bune

1. Testează-ți alergiile ascunse și evită-le

Există două tipuri de alergii: IgE și IgG. Reacțiile IgE sunt alergii obișnuite, cel mai adesea asociate cu arahidele și crustaceele (vezi Alergiile la pagina 58). Bolnavii de astm au adesea niveluri mai ridicate de IgE, ceea ce-i face hipersensibili la anumite substanțe. Poți să-ți testezi sensibilitatea la IgE și să identifici alimentele la care reacționezi în urma unei analize de sânge pentru IgE sau a unui test de piele (vezi Resurse).

Cei mai mulți dintre suferinzii de astm au și sensibilități IgG la alimente. Acest tip de intoleranță nu este la fel de evident și e posibil să nu precipite întotdeauna o criză de astm. Dacă bolnavii au o astfel de sensibilitate, simptomele de astm s-ar putea să apară după câteva ore sau chiar abia a doua zi. Alimentele care provoacă în mod obișnuit reacții sunt produsele lactate, glutenul (gliadina), cerealele (grâul, secara, ovăzul) și drojdia de bere. Este puțin probabil ca doctorul să-ți ofere un test de alergie IgG, dar poți să faci asta singur cu ajutorul unei truse de analiză pentru acasă (vezi Resurse).

După ce ai aflat la ce reacționezi, trebuie să eviți acei alergeni. Sensibilitățile IgE persistă toată viața; totuși, este posibil să-ți faci organismul „să uite“ sensibilitățile tip IgG dacă eviți alergenii cu strictețe cel puțin patru luni.

Nu toți alergenii sunt ușor de evitat. Dacă, de exemplu, ești alergic la polen, nu vei putea să-l eviți în totalitate. (Vezi Febra fânului de la pagina 280

pentru mai multe informații despre cum să previi simptomele.)

Dacă ești alergic la acarieni, care trăiesc în saltele și covoare, va fi nevoie să te lupți cu aceste „gângănii“ schimbând des așternuturile și adoptând celelalte măsuri de mai jos. Alergiile la acarienii din praf au crescut imens în ultima vreme de când locuințele au majoritatea încălzire centrală, deoarece acestor insecte le place umezeala și nu schimbările de temperatură. Ori îți cumperi o saltea nouă, ori o scoți afară la soare două zile extrem de calde la rând. Apoi, acoper-o cu un cearșaf, care protejează de acarieni, pe care-l poți cumpăra din numeroase hipermarketuri. De asemenea, cumpără-ți fețe de pernă și cuverturi anti-acarieni. Spală-ți des cearșafurile și fețele de pernă cu apă fierbinte și usucă-le bine. Investește într-un pat construit astfel încât să permită o aerisire corespunzătoare. Nu-ți face patul dimineața. Lasă-l să se aerisească dând la o parte complet așternuturile și, în mod ideal, lasă-ți și camera să se aerisească. Cel mai bine este să n-ai covor în dormitor și să nu lași prosoape umede prin preajmă. Usucă-le în baie și lasă prosoapele acolo. Toate aceste acțiuni vor reduce și expunerea la mucegaiuri (care pot declanșa și ele o reacție alergică).

2. Crește cantitatea de antioxidanți și de antiinflamatoare naturale

Nu încape nicio îndoială că prin mărirea aportului de antioxidanți se diminuează severitatea simptomelor de astm. Numeroase studii au demonstrat că un aport crescut de fructe și legume proaspete reduce gravitatea astmului și de aici se poate deduce că acest lucru se datorează conținutului ridicat de nutrimente antioxidante al acestor alimente. Nutrimentele antioxidante care ies în evidență sunt vitaminele C și E, betacarotenul și bioflavonoidele, care se găsesc în cantități deosebit de mari în fructele de pădure.

Din punct de vedere alimentar, asta înseamnă că trebuie să mănânci cantități mari de broccoli, ardei, fructe de pădure, citrice, mere (toate bogate în vitamina C), morcovi și tomate (bogate în betacaroten și licopen), precum și semințe și pește (bogate în vitamina E). Un studiu efectuat în Marea

Britanie pe 1 500 de bolnavi de astm a constatat că persoanele care mâncau cel puțin două mere pe săptămână se confruntau cu un risc de astm cu 22–32% mai mic decât cele care mâncau mai puține mere.

Constricția căilor respiratorii, numite bronhiole, are loc din cauza unei reacții inflamatorii. Majoritatea medicamentelor antiastmatice acționează ca antiinflamatoare, cele mai puternice dintre acestea mimând acțiunea hormonului produs de organism, cortizolul. Cele mai puternice antiinflamatoare produse de natură sunt grăsimile omega-3, curcuma, ghimbirul, quercetina și MSM, care este o formă de sulf.

Ghimbirul și curcuma, precum și usturoiul și piperul opresc inflamația. În așteptarea unor experimente clinice pe oameni, studiile pe animale arată că ingredientul activ din curcumă, curcumina, este extrem de eficient în reducerea simptomelor de astm. Recomand consumul fără restricții al ghimbirului și curcumei în gătit și luarea de suplimente concentrate.

Grăsimile omega-3 din peștele gras opresc inflamația. Mai multe studii au arătat că incidența astmului și severitatea acestuia sunt mai scăzute la cei care mănâncă pește. Copiii cărora alimentația le oferă un raport între omega-6 și omega-3 mai mare au simptome mai severe de astm. Carnea, lactatele, margarina și uleiul de floarea-soarelui sunt toate bogate în omega-6, în vreme ce semințele de in, chia și dovleac, nucile și peștele gras sunt bogate în omega-3. Bineînțeles că recomand o dietă săracă în carne roșie și lactate și bogată în pește, precum și suplimentarea cu ulei de pește bogat în omega-3. Alege suplimentele care au conținutul cel mai ridicat de AEP, aceasta având efectele antiinflamatoare cele mai puternice.

3. Îmbunătățește-ți respirația prin metoda Buteyko

Hiperventilația sau ventilația pulmonară exagerată joacă adesea un rol semnificativ în declanșarea simptomelor de astm. Respirația sănătoasă în timpul odihnei trebuie să fie neobservabilă și silențioasă, pe nas și folosindu-se mușchiul diafragmei.

Există o tehnică simplă, care se învață la școală, dar și cu DVD-uri și cărți, denumită metoda Buteyko, care încurajează respirația sănătoasă și s-a dovedit eficientă în reducerea simptomelor de astm. În majoritatea studiilor, învățarea metodei Buteyko a redus la jumătate nevoia de medicamente. Este fără doar și poate o cale care merită explorată, mai ales dacă ai astm indus de efortul fizic, care are o dinamică foarte asemănătoare cu hiperventilația.

Ideea care stă la baza metodei Buteyko este că astmaticii respiră prea repede — peste 12 respirații pe minut — , ceea ce-i face să expire prea mult dioxid de carbon. Acest lucru este important căci, deși tindem să considerăm CO2 un gaz rezidual, el este vital pentru funcționarea corespunzătoare a întregii chimii a organismului. De exemplu, o scădere bruscă a CO2 duce la îngustarea vaselor de sânge și a căilor respiratorii.

Primul pas în metoda Buteyko este să înveți cum să-ți deblochezi nasul folosind un exercițiu de ținere a respirației și trecând la respirația nazală permanentă. Pacientul este apoi învățat să devină mai conștient de felul în care respiră și să-și relaxeze mușchii implicați în respirație pentru a crea o nevoie tolerabilă de aer. Prin comenzi mentale, scopul este să se reducă volumul respirației cu circa 30%. În timp, prin observație continuă, această practică resetează centrul respirator să tolereze o presiune mai mare a dioxidului de carbon, aducând prin urmare volumul respirației la niveluri normale. Pacienții mai sunt învățați să-și corecteze respirația în timpul eforturilor fizice și al somnului și să stopeze un atac de hiperventilație.

4. Încearcă MSM

Suferinzii de astm pot obține beneficii reale dacă iau metilsulfonilmetan (MSM), care este o formă bio-disponibilă de sulf. Sulful este încorporat în celulele bronhiilor, permițând membranelor celulare să devină mai flexibile și persoanei să respire mai liber. S-au consemnat câteva cazuri impresionante de oameni tratați cu succes cu MSM. O bolnavă de astm a încercat 2 g de două ori pe zi. În câteva săptămâni, a început să respire mult mai ușor și în scurt timp a putut să renunțe la medicație. Totuși, este nevoie

de mai multe cercetări legate de acest nutriment inofensiv și potențial benefic. Doza terapeutică zilnică de MSM se situează între 1 000 și 6 000 mg. MSM acționează mai bine dacă este luat împreună cu vitamina C, care este un antihistaminic natural.

De asemenea, MSM furnizează bacteriilor intestinale elementele constituente necesare producerii aminoacizilor antialergici și antiinflamatori, care conțin sulf, cum ar fi metionina și cisteina. În continuare, cisteina crește producția de glutation, nivelurile scăzute ale acestuia fiind asociate cu inflamația. Ceapa și usturoiul sunt bogate în cisteină. Împreună cu vitamina C, cisteina este de asemenea necesară pentru producerea de colagen, componenta principală a țesutului conjunctiv din plămâni. Cisteina însăși este foarte utilă în reducerea tendințelor astmatice, dacă se iau suplimente la niveluri de 400 mg sau mai mari.

5. Crește-ți aportul de magneziu

Magneziul este un mineral care relaxează bronhiolele, ramificații ale bronhiilor care pătrund în plămâni. Este unul dintre mineralele cele mai deficitare din alimentația modernă. S-a constatat că suplimentele cu magneziu reduc simptomele de astm, iar magneziul administrat intravenos în timpul unor crize înjumătățește timpul de recuperare și reduce în mod considerabil severitatea atacului. Deși acest lucru este cunoscut, se întâmplă rareori să fie administrat în saloanele de urgențe ale spitalelor. Ar putea fi luat și prin intermediul unui inhalator, dar deocamdată nu știu să existe vreunul.

Magneziul se găsește în legumele cu frunze bogate verzi, în alune, leguminoase și semințe, mai ales în cele de dovleac. O mână de semințe de dovleac (25 g) conține 150 mg magneziu. Dacă suplimentezi cu o multivitamină de concentrație ridicată, poți să mai obții 150 mg. Dacă ai crize frecvente de astm, merită probabil să iei în plus 200 mg magneziu într-o formă ușor absorbabilă (cum ar fi glicinat, citrat sau ascorbat de magneziu) de două ori pe zi.

6. Crește calitatea aerului pe care-l respiri

În majoritate, bolnavii de astm sunt hipersensibili la schimbările în calitatea aerului și se simt mai bine în aer curat. Merită să investești într-un aparat de ionizare a aerului pentru dormitor sau pentru spațiul principal de locuit. Ionizatoarele îndepărtează praful, fumul și polenul și alte materii sub formă de particule din aer. Ionizatoarele de calitate mai bună reproduc ionii naturali aflați în natură, care pot fi absorbiți prin plămâni și ajung în sânge. Sunt disponibile în hipermarketuri și online. Cercetările au demonstrat că, prin expunerea la aceste tipuri de ioni, se obține o capacitate pulmonară mărită și sunt ușurate simptomele astmului.

Obișnuiam să…

John a suferit de astm de la vârsta de nouă luni. A luat medicamente toată viața și a folosit inhalatoare de la șapte ani. La 35, John și-a schimbat radical regimul alimentar și a trecut la o dietă cu conținut redus de alergeni, eliminând aproape complet laptele. A învățat de asemenea să-și îmbunătățească respirația.

„De când mi-am schimbat dieta, evitând alimentele la care sunt alergic și învățând să respir prin metoda Buteyko, am reușit să nu mai folosesc aproape deloc inhalatoarele bronhice. Ideea este să găsești toți factorii care contribuie la problemă și să-i elimini treptat.“

În cazul lui John, menținerea unei bune forme fizice și minimizarea cantităților de cafeină și alcool au jucat un rol important. Continuă să aibă la el inhalatoarele bronhice, „pentru orice eventualitate“.

Alimente indicate

• Fructe, mai ales mere, fructe de pădure și citrice

• Legume, mai ales morcovi, tomate, legume verzi

• Semințe de chia

• Semințe de in

• Semințe de dovleac

• Ghimbir

• Curcumă

• Pește gras (somon, macrou, hering, scrumbie, sardele)

• Leguminoase (fasole, linte)

Alimente contraindicate

• Carne roșie

• Produse lactate

• Cafeină

• Grâu și alte alimente cu gluten/gliadină (dacă ești alergic)

Cele mai bune suplimente

• 2 x multivitamine-minerale de mare concentrație, care să asigure 150 mg magneziu și antioxidanți suplimentari, inclusiv 100 mg vitamina E.

• 2 x vitamina C 1 000 mg (ideal, cu extracte de fructe de pădure și zinc)

• 2 x magneziu 100 mg

• 2 x MSM 1 000 mg sau un supliment combinat cu quercetină, MSM și vitamina C

• 1 x cisteină 500 mg

Informații suplimentare

Pentru a afla mai multe despre acest subiect, citește Asthma Free Naturally de Patrick McKeown cu privire la respirația Buteyko (vezi și Resurse).

AUTISMUL

Soluțiile medicinei bune

1. Echilibrează glicemia

Mulți copii cu autism au și simptome de ADHD/hiperactivitate (vezi pagina 44). Pentru aceștia, obținerea unei glicemii echilibrate este absolut necesară prin eliminarea zahărului și adoptarea unei diete cu încărcătură glicemică scăzută. (Vezi Capitolul 1, Partea a 2-a, pentru detalii despre cum se trece la o dietă cu încărcătură glicemică scăzută.)

2. Crește aportul de acizi grași omega-3

La majoritatea persoanelor autiste se constată deficiențe de acizi grași esențiali. Cercetările au arătat că unii copii cu autism au un defect enzimatic care îndepărtează acizii grași esențiali din membrana celulelor cerebrale mai rapid decât ar trebui. Asta înseamnă că un copil autist este predispus să aibă nevoie de mai mulți acizi grași esențiali decât un copil obișnuit. S-a demonstrat că suplimentarea cu acid eicosapentaenoic (AEP) din ulei de pește cu omega-3, care poate încetini activitatea enzimei defecte, a dus la ameliorarea multor simptome ale autismului.

3. Crește cantitatea de vitamine și minerale

Încă din anii 1970, dr. Bernard Rimland de la Institute for Child Behavior Research (Institutul de Cercetări privind Comportamentul Copiilor) din San Diego, California, a arătat că o combinație de vitamine B6 și C cu suplimente de zinc și magneziu a ameliorat semnificativ simptomele copiilor cu autism. Studii mai recente au confirmat că mulți copii autiști beneficiază de pe urma unor cantități mai mari din aceste suplimente. Mulți dintre ei au niveluri excesive de piroli găsiți în urină, aceștia secătuind rezervele de zinc și de vitamina B6.

Un alt nutriment de importanță critică este vitamina A, retinolul, vital pentru construirea unor celule sănătoase în creier și esențial pentru vedere. În absența unor cantități suficiente din această vitamină, receptorii de lumină alb-negru din ochi nu mai funcționează eficient. Dat fiind că sunt mai mulți receptori de culoare în centrul câmpului vizual și mai mulți receptori de alb-negru în vederea periferică, cei care au această deficiență s-ar putea să se bazeze mai mult pe vederea periferică, fapt ce ar explica de ce unii autiști nu privesc în ochi persoana din fața lor. Vitamina A este importantă și pentru integritatea intestinelor și lipsa ei poate crește de asemenea riscul unor probleme de natură intestinală și al unor alergii.

Cele mai bune surse alimentare de vitamina A sunt laptele matern, carnea din organe, grăsimea din lapte, peștele și uleiul din ficat de cod. Întrucât unii copii autiști au reacții alergice la produsele lactate, peștele este probabil sursa cea mai indicată. Palmitatul de retinil, folosit adesea în suplimente, s-ar putea să nu dea rezultate la fel de bune ca retinolul natural, care se găsește, de exemplu, în uleiul din ficat de cod.

4. Testează și evită orice alergii alimentare

Există dovezi substanțiale potrivit cărora persoanele bolnave de autism au alergii sau intoleranțe alimentare. Dovezile cele mai temeinice privind legătura dintre alimente și autism există pentru grâu și produsele lactate și

proteinele specifice pe care le conțin — și anume, glutenul și cazeina. Aceste proteine sunt dificil de digerat și, mai ales dacă sunt introduse în alimentație într-o fază timpurie a vieții, pot provoca alergii. Fragmente ale acestor proteine, numite peptide, pot avea impact negativ asupra creierului. Ele pot acționa direct asupra creierului imitând opioidele naturale ale organismului (denumite endorfine), astfel încât uneori sunt numite exorfine („ex“ însemnând „din afară“). Cercetătorii de la Unitatea de Cercetări privind Autismul de la Universitatea Sunderland au găsit niveluri crescute ale acestor peptide în sângele și urina copiilor autiști.

Peptidele exorfine sunt derivate din proteinele incomplet digerate, mai ales din alimentele care conțin gluten și cazeină.

Există multe relatări privind ameliorări spectaculoase la copiii autiști, relatări provenind de la părinți care au scos din alimentația copiilor cazeina (proteina din lapte) și glutenul (proteina din grâu, orz, secară și ovăz). Cel mai bine este să faci teste pentru alergiile alimentare (vezi pagina 58) și să lucrezi cu un terapeut nutriționist ca să identifici și apoi să elimini încetul cu încetul alergenii potențiali.

5. Îmbunătățește digestia

Aflăm de la mulți părinți ai unor copii autiști că aceștia au primit tratamente repetate sau prelungite cu antibiotice pentru infecții respiratorii sau la urechi în primul an de viață, înainte să fie diagnosticați cu autism. Există o legătură strânsă între sistemul digestiv și creier, iar schimbările produse în integritatea intestinului, care este menținută printr-un echilibru sănătos al bacteriilor intestinale și un aport suficient de nutrimente, cum ar fi vitamina A (retinol), pot avea repercusiuni asupra funcției cerebrale. Antibioticele cu spectru larg distrug atât bacteriile bune, cât și pe cele dăunătoare din intestine și pot exacerba neregulile din sistemul digestiv.

O lipsă de zinc și de vitamina B6, ambele esențiale pentru producerea de acid în stomac și pentru digerarea proteinelor, poate să contribuie la o

proastă digestie.

Pentru refacerea și menținerea unui sistem digestiv sănătos, se ia un supliment cu enzime digestive cu probiotice care să restabilească echilibrul bacteriilor intestinale bune. Pentru cei cu probleme digestive, 2 linguriță de glutamină pudră dizolvată într-un pahar cu apă rece, luată cu puțin înainte de culcare pe stomacul gol, ajută la îmbunătățirea integrității intestinale, reducând astfel sensibilitatea de tip alergic.

Alimente indicate

• Pește gras (somon, macrou, hering, scrumbie, sardele)

• Fructe proaspete

• Legume

• Alune și semințe

• Leguminoase

• Cereale integrale, fără gluten, ca orez și quinoa

Alimente contraindicate

• Cerealele bogate în gluten și gliadină (grâu, secară, orz și ovăz*)

• Produse lactate

• Zahăr

* Ovăzul creează rareori probleme, dar cel mai bine e să fie exclus în prima lună de experimentare a dietei fără gluten.

Cele mai bune suplimente

• 2 x multivitamine-minerale de mare concentrație, care să asigure cel puțin 20 mg vitamina B6, 10 mg zinc și 100 mg magneziu

• 2 x vitamina C 500 mg

• Ulei din ficat de cod (bogat în vitamina A) 500–2 000 mcg și omega-3 AEP 300–500 mg

• Enzime digestive și probiotice la fiecare masă (există suplimente care conțin ambele tipuri)

Opțional

1 linguriță de glutamină pudră dizolvată într-un pahar de apă rece cu puțin înainte de culcare, pe stomacul gol (timp de numai o lună)

Aceste cantități sunt adecvate pentru copii cu vârste între 8 și 14 ani. Pentru copii mai mici sau mai mari, nivelurile acestui nutriment se scad sau se măresc în mod corespunzător ori conform prospectului suplimentului sau recomandărilor terapeutului nutriționist. Ca o indicație aproximativă, pentru copiii mai mici, doza trebuie înjumătățită.

Avertismente

Copiii autiști sunt adesea aproape dependenți de alimentele care provoacă alergii, așa încât eliminarea acestora din dietă poate fi dificilă. Cel mai bine e să se lucreze cu un terapeut nutriționist când se testează și se elimină alergenii alimentari potențiali și să se ia măsuri ca dieta fără alergeni să fie echilibrată din punct de vedere nutrițional.

Foarte rar, se întâmplă ca un copil să fie hiper-stimulat de pudra de glutamină. Dacă se întâmplă asta, nu-i mai dați glutamină.

Informații suplimentare

Pentru a afla mai multe despre acest subiect, citește Optimum Nutrition for the Mind sau Optimum Nutrition for Your Child (Patrick Holford și Deborah Colson), care include studiile esențiale de referință.

BALONAREA

vezi SINDROMUL DE INTESTIN IRITABIL (SII)

BOALA CARDIACĂ

vezi ANGINA şi HIPERTENSIUNEA ARTERIALĂ

BOALA CELIACĂ

Informații generale

Boala celiacă este o boală permanentă a intestinului subțire, provocată de o toxicitate alergică la proteina gliadină aflată în cerealele cu gluten. Acolo unde boala este prezentă, mucoasa intestinului subțire este atacată fără milă de gliadină chiar și când se găsește în cantități foarte mici — mai puțin de 0,5 g într-o zi. Mucoasa se deteriorează și-și pierde capacitatea de a absorbi nutrimentele din hrană.

Soluțiile medicinei bune

1. Fă-ți analizele pentru boala celiacă

Oamenii care suferă de boala celiacă erau diagnosticați doar cu ajutorul unei biopsii intestinale care arăta atrofierea (altfel spus, deteriorarea) celulelor care căptușesc intestinul. Deși precizia biopsiei nu poate fi pusă la îndoială, metoda este și costisitoare, și neconvenabilă. Se înțelege de ce mulți doctori și pacienții lor se opun efectuării acesteia, cu excepția situațiilor temeinic motivate.

Dacă nu ai primit deja un diagnostic, dar bănuiești că s-ar putea să ai boala celiacă, ar fi bine să începi cu un test care să determine dacă organismul tău produce anticorpi la gliadină, întrucât aceasta pare să fie principala proteină

la care cei cu boala celiacă reacționează. Adesea, cei cu boala celiacă produc anticorpi IgA anti-gliadină, împreună cu anticorpii IgG anti-gliadină. Când îți faci un test IgG pentru alergiile alimentare (vezi Alergiile la pagina 58), unul dintre cele câteva sute de alimente pentru care vei fi testat va fi gliadina, așa încât vei primi această informație împreună cu rezultatele.

Totuși, nu ne putem baza doar pe testul IgG de gliadină. Problema e că testul poate ieși pozitiv chiar dacă nu ai boala celiacă. S-ar putea să fii sensibil la gliadină fără să ai boala celiacă. De asemenea, dacă ai evitat cu strictețe toate sursele de gluten/gliadină mai multe luni, s-ar putea ca testul să nu iasă pozitiv.

Răspunsul la dilemă este un test numit IgA anti-transglutaminază (IgA-TGA), prin care se măsoară anti-transglutaminaza, o enzimă esențială care este țintită atunci când ai boala celiacă. În urma unui studiu recent, s-a constatat că toți cei care sufereau de boala celiacă (100%) reacționaseră pozitiv la acest test; de asemenea, cu cât nivelul reactivității era mai mare, cu atât deteriorarea la nivelul mucoasei intestinale creștea. Prin urmare, testul a arătat că persoana în cauză era sensibilă, precum și gradul sensibilității. Acest test este disponibil ca trusă de testare pentru acasă, cu ajutorul căreia se obțin imediat rezultatele (vezi Resurse).

2. Evită toate alimentele care conțin gluten sau gliadină

Singura terapie eficientă cunoscută pentru boala celiacă este eliminarea completă, pe toată durata vieții, a glutenului și gliadinei din alimentație. Asta înseamnă că grâul, secara și orzul, sub orice formă, trebuie evitate cu desăvârșire. La început, eu recomand și evitarea ovăzului; totuși, dacă un test de alergie alimentară IgG nu arată prezența unor anticorpi specifici ovăzului, poți să încerci reintroducerea ovăzului necontaminat (fără gluten) și să monitorizezi orice simptome. Opt din zece suferinzi de boala celiacă pot tolera ovăzul, care nu conține gliadină. Dacă acest tip de dietă este

respectată cu strictețe, ar trebui să se producă o revigorare spectaculoasă a sănătății. Cerealele cu gluten și cele fără gluten sunt prezentate mai jos.

Gluten: grâu, secară, orz, ovăz, alac, grâu kamut (khorasan).

Fără gluten: orez, porumb, hrișcă, mei, gram (făină de năut), amarant.

3. Vindecă-ți tractul digestiv cu glutamină

Indiferent dacă ai sau nu boala celiacă, „pielea ta interioară“ — tractul digestiv — lucrează din greu ca să digere și să prelucreze munții de alimente pe care-i înghiți și, în consecință, se poate deteriora ușor. Dacă sistemul imunitar al intestinului reacționează împotriva gliadinei, vor rezulta vătămări.

Deși în majoritate organele din corp folosesc drept combustibil glucoza, tractul digestiv este diferit. Avem de-a face cu o interfață uriașă și foarte activă între organismul uman și lumea exterioară (și de fapt are cam aceleași dimensiuni ca un mic teren de fotbal dacă ar fi desfășurat și întins). Tractul digestiv are nevoie de mult combustibil pentru a funcționa corespunzător zi și noapte, și pentru asta folosește un aminoacid numit glutamină, lăsând astfel combustibilul vital, dătător de energie — glucoza — , să fie folosit de creier, de inimă și de restul organismului.

Glutamina nu numai alimentează sistemul intestinal cu energie, ci îl și vindecă. Celulele endoteliale care căptușesc pe interior tractul digestiv se înlocuiesc singure la fiecare patru zile și sunt cea mai importantă linie de apărare împotriva dezvoltării alergiilor alimentare sau a infecțiilor.

Dacă ai fost diagnosticat cu boala celiacă, trebuie să iei glutamină cel puțin o lună, ideal împreună cu enzime digestive și cu un supliment probiotic. Se găsesc și suplimente care le conțin pe toate trei (vezi Resurse).

Totuși, acestea nu furnizează suficientă glutamină pentru o vindecare rapidă. Pentru o reparație concentrată în prima lună, ia 4-8 g glutamină pe zi, echivalentul a 1 până la 2 linguriţe cu vârf de pudră de glutamină, care este mult mai ieftină și mai convenabilă decât capsulele. (De regulă, capsulele conțin 500 mg, așa că va trebui să iei între 8 și 16 capsule.) Astfel, intestinul va primi toată glutamina de care are nevoie ca să se vindece și să se revigoreze. Cel mai bine e să iei glutamina cu puțin înainte de culcare sau imediat după ce te trezești, pe stomacul gol, dizolvată într-un pahar cu apă rece. Căldura distruge glutamina, așa că nu trebuie dizolvată în băuturi fierbinți. Fă asta zilnic timp de o lună ca să accelerezi vindecarea intestinelor după evitarea alimentelor „vinovate“.

4. Corectează-ți echilibrul bacteriilor benefice

În organismul uman există mai multe bacterii decât celule vii. Bacteriile benefice prosperă într-un tract digestiv sănătos și pier într-unul nesănătos. După ce ți-ai îmbunătățit digestia, este foarte important să-ți repopulezi tractul digestiv cu probiotice (cum sunt numite aceste specii benefice de bacterii). Acestea sunt bacteriile acidophilus și bifidus „de natură umană“ și sunt mult mai eficiente decât speciile derivate din lapte, care se găsesc în iaurtul normal. Dacă mănânci totuși iaurt, cel mai bine este să alegi dintre cele care folosesc pentru fermentație speciile de bacterii acidophilus și bifidus.

Aceste bacterii prietenoase sunt bune nu doar pentru tractul digestiv, ci și pentru sistemul imunitar și sănătate în ansamblul ei. După ce ai obținut un echilibru bacterian optim în intestine, acesta trebuie menținut cu ajutorul unei alimentații corespunzătoare. Ca să-ți menții flora intestinală într-o stare înfloritoare este de ajuns să iei probiotice (capsule sau pudră) până la 30 de zile.

Pentru ca cele două specii principale de bacterii benefice — Lactobacillus acidophilus și bifidus — să înflorească, trebuie să avem o dietă bogată în fibre, care se găsesc doar în fructele, legumele și cerealele proaspete,

neprocesate. Aceste alimente conțin „prebiotice“, factori care hrănesc bacteriile intestinale. În această privință, deosebit de bune sunt legumele, în special cicoarea și anghinarea de Ierusalim (topinambur), leguminoasele, mai ales soia, semințele, în special de chia și in.

Unele probiotice conțin și enzime digestive, și glutamină, astfel că pot fi împușcați trei „iepuri“ dintr-odată. Adăugarea de enzime digestive ajută la susținerea sănătății digestive, mai ales la persoanele care au dificultăți în digerarea unui anumit grup de alimente. Un supliment bun cu enzime digestive va conține glucoamilază și alfa-galactosidază, care ajută la digerarea verdețurilor și a leguminoaselor.

Alimente indicate

• Orez

• Porumb

• Hrișcă

• Quinoa

• Ovăz (pentru unii)

• Semințe de in și de chia

• Legume, mai ales cicoare și anghinare de Ierusalim, leguminoase (soia, linte)

• Pește (preparat fără pesmet)

Alimente contraindicate

• Grâu

• Secară

• Orz

• Ovăz (doar pentru o minoritate)

• Alcool

• Alimente prăjite la temperaturi ridicate

Cele mai bune suplimente

• 2 x multivitamine-minerale de mare concentrație

• 2 x vitamina C 1 000 mg

• 1 x supliment probiotic conținând acidofilus și bifidus (cel puțin 1 miliard de organisme viabile), ideal cu enzime digestive, timp de o lună

• 1–2 linguriițe pudră de glutamină, dizolvată într-un pahar cu apă rece pe stomacul gol, timp de o lună după diagnosticare

Opțional

• 2 x suplimente cu enzime digestive, probiotice, glutamină, luate câte una la fiecare masă principală sau când mănânci alimente greu de digerat

Avertismente

Unele produse din ovăz sunt contaminate cu grâu ca urmare a faptului că sunt procesate într-o fabrică unde se prelucrează și grâul. Ai grijă să alegi ovăz necontaminat.

Informații suplimentare

Pentru a afla mai multe despre acest subiect, citește Hidden Food Allergies (Patrick Holford și dr. James Braly), care include studiile esențiale de referință.

BOALA CROHN ȘI COLITA ULCERATIVĂ

Informații generale

Boala Crohn și colita ulcerativă sunt două tipuri principale de boli inflamatorii ale intestinului (BII), care implică reacții anormale ale sistemului imunitar, posibil alergii, permeabilitate intestinală și factori genetici.

Diagnosticul de Crohn sau de colită ulcerativă depinde de locul și de tipul inflamației, precum și de simptome. Colita ulcerativă provoacă doar inflamația mucoasei colonului. Simptomele clasice sunt eliminarea de sânge și mucus, dureri înainte de defecare, un sentiment general de oboseală și, în cazurile mai severe, diaree. Boala Crohn poate afecta orice parte a intestinului, de regulă ultima parte a celui subțire (ileum), într-o manieră mai severă, îngroșând peretele intestinal, adesea cu porțiuni de intestin normal între secțiunile inflamate.

Soluțiile medicinei bune

1. Întrerupe autoimunitatea

Sistemul nostru imunitar este conceput să reacționeze la substanțele nedorite venite din lumea exterioară, cum ar fi virușii, bacteriile dăunătoare, patogenii și alergenii alimentari, ca și la celulele cu comportament aberant,

precum celulele canceroase. Dar sistemul imunitar poate ataca uneori și celulele sănătoase. Ca urmare, apar boli autoimune cum ar fi boala Crohn și colita ulcerativă.

Mulți oameni cred incorect că, întrucât sistemul imunitar pare să reacționeze exagerat, orice ar putea „să-l impulsioneze“, de exemplu vitamina C, ar putea înrăutăți lucrurile. Dar bolile autoimune sunt o problemă de „control al sistemului“ și multe dintre alimentele și nutrimentele care ajută sistemul imunitar să funcționeze îmbunătățesc lucrurile, nu le înrăutățesc.

Boala celiacă, o formă extremă de alergie la grâu (vezi pagina 106) este foarte răspândită printre cei care suferă de Crohn și colită ulcerativă și existența ei trebuie întotdeauna testată. Este vorba de o reacție extremă la gluten și de obicei este implicată proteina gliadină, care se găsește în grâu, secară și orz, dar nu și în ovăz (80% dintre cei cu boala celiacă nu reacționează la ovăz). De asemenea, este important să afli dacă organismul tău produce anticorpi IgG sau IgE, care să indice intoleranță la anumite alimente. (Vezi Alergiile la pagina 58, ca să afli cum să testezi și să elimini alergiile.) Teoria spune că, dacă sistemul imunitar devine hiperalert față de alimente, ajunge „să reacționeze încrucișat“ împotriva anumitor țesuturi. Prin urmare, scopul este să se elimine alimentul „vinovat“ și să se diminueze atitudinea beligerantă a organismului.

Ovăzul este nu doar lipsit de gliadină, ci și o sursă bogată de beta-glucani, care ajută la scăderea colesterolului și favorizează un echilibru sănătos al glicemiei. Beta-glucanii pot fi de folos în scăderea autoimunității și în ameliorarea sănătății generale într-o manieră contraintuitivă. Una din teoriile prevalente cu privire la motivul pentru care bolile autoimune sunt în expansiune susține că trăim în medii prea curate și, prin urmare, nu suntem expuși suficient la microbi și bacterii în primele etape ale vieții. În majoritate, acești microbi au beta-glucani în pereții celulari, care stimulează sistemul imunitar și ajută la edificarea unei imunități normale, puternice. Multe dintre alimentele și plantele cunoscute pentru că sporesc imunitatea — cum ar fi echinaceea și ciupercile shiitake — sunt surse bogate de beta-glucani. Beta-glucanii par să acționeze ca modulatori ai sistemului imunitar și s-ar putea să fie de folos și în cazul bolilor autoimune. Pe lângă consumul

unor cantități mari de ovăz și ciuperci shiitake, poți să iei suplimente de beta-glucani purificați. Alege-i pe cei care conțin următoarele, scrise ca atare: (1–3)(1–6) beta-d-glucani.

Zahărul este un alt potențial declanșator al autoimunității, deoarece nivelurile lui prea ridicate pot duce la deteriorarea proteinelor din organism — fenomen denumit glicozilare — într-o așa de mare măsură încât acestea încep să se comporte necorespunzător sau nu mai sunt recunoscute ca prietene de sistemul imunitar, ci mai degrabă ca inamice. Aceste proteine deteriorate sunt numite AGE (Advanced Glucation End-products — produși finali de glicare avansată) și, cu cât ai mai multe, cu atât este mai probabil ca sistemul tău imunitar să reacționeze. Deosebit de dăunătoare este fructoza (zahărul din fructe) pe care organismul o arde sau o transformă direct în grăsime mai greu decât reușește să facă cu glucoza. Dacă vei urma dieta cu încărcătură glicemică scăzută indicată de mine, îți vei limita în mod natural aportul de fructoză la niveluri sănătoase. (Vezi Capitolul 1, Partea a 2-a pentru detalii privind trecerea la o dietă cu încărcătură glicemică scăzută.)

O altă abordare reușită în privința regimului alimentar pentru bolile autoimune este dieta Paleo sau dieta Epocii de Piatră. Înainte de a deveni fermieri (cam cu 12 000 de ani în urmă pentru europeni), oamenii se hrăneau cu carne slabă, moluște, plante, fructe și alune, cu cantități reduse de semințe și cereale. Încă nu începuseră să mănânce cereale și lactate în cantități mari. Dietele Paleo și Epoca de Piatră se bazează pe dieta evoluționistă care exista înainte de apariția agriculturii, pe baza teoriei că sistemul nostru digestiv nu a evoluat ca să facă față cantităților mari de cereale. Deși e posibil ca laptele să fi fost consumat înainte de domesticirea animalelor, ar fi fost consumat și el în cantități reduse. Mulți oameni care suferă de boli autoimune raportează ameliorări semnificative după adoptarea unei diete din care cerealele și lactatele lipsesc în esență. O dietă Paleo sau Epoca de Piatră este de asemenea bogată în mod natural în acizi grași omega-3.

O altă diferență între stilul de viață modern și cel Paleo este expunerea la vitamina D. Dat fiind că am fost concepuți inițial să trăim dezbrăcați, în aer liber și în clima caldă a Africii, aportul de vitamina D, produsă în principal

de piele în prezența luminii soarelui, a scăzut în mod drastic. Cu toate că evoluția a făcut oamenii din emisfera nordică să aibă pielea albă ca să poată absorbi mai eficient vitamina D, în majoritate, oamenii cu tenul alb nu au parte de o expunere suficientă la soare în timpul anului. Deficiența de vitamina D este legată de un risc crescut de boli autoimune. Cantități mai mici de vitamina D se găsesc în peștele gras, dar avem nevoie de cel puțin 30 mcg pe zi. Consumul de pește gras și expunerea feței și a brațelor 30 de minute pe zi ar putea să-ți furnizeze 15 mcg, așa încât cel mai bine este să iei suplimente în proporție de 15 mcg pe zi. Există unele dovezi potrivit cărora cantități mai mari de vitamina D, de exemplu 50 mcg pe zi, ar putea ajuta la stoparea autoimunității.

2. Vindecă-ți sistemul digestiv

Celulele care alcătuiesc peretele interior al tractului digestiv se pot deteriora ușor, devenind mai permeabile și permițând trecerea particulelor alimentare incomplet digerate. Studiile arată că persoanele care suferă de boala Crohn au o permeabilitate crescută a intestinului, ceea ce crește posibilitatea de dezvoltare a alergiilor, deoarece, atunci când proteinele alimentare trec prin peretele intestinal, sistemul imunitar reacționează împotriva lor. Adoptarea unei diete cu mare densitate nutritivă, dar săracă în alimente alergenice ajută la vindecarea intestinului și la diminuarea simptomelor. Alimentele întâlnite cel mai des pe lista „vinovaților“ sunt grâul, laptele și drojdia, cu toate că dieta ideală variază de la o persoană la alta.

Prin urmare, primul pas constă în identificarea alimentelor vinovate și în eliminarea lor. (Vezi Alergiile la pagina 58 ca să afli cum se identifică alergenii de tip IgE și IgG și cum se alcătuiește o dietă lipsită de alergeni.)

Următorul pas constă în corectarea disbiozei și repopularea tractului digestiv cu bacterii benefice. Există unele dovezi potrivit cărora un echilibru necorespunzător al bacteriilor poate genera toxine care produc în continuare stricăciuni la nivelul peretelui intestinal. Echilibrul bacterian necorespunzător poate afecta și funcția imunitară, ducând la o creștere a

inflamației în tractul digestiv, așa încât echilibrarea bacteriilor este importantă.

Aminoacidul glutamină este deosebit de important în vindecarea tractului digestiv, deoarece contribuie la regenerarea celulelor epiteliale care alcătuiesc peretele intestinal. Caută suplimente care combină enzimele digestive cu probioticele și glutamina, dar e bine să iei și o linguriță cu vârf (5 g) într-un pahar de apă rece cu puțin înainte de culcare, pe stomacul gol, pentru a accelera vindecarea intestinului.

3. Crește antiinflamatoarele naturale

Principalul tratament medical constă în folosirea medicamentelor antiinflamatoare pentru calmarea inflamației sau a unei medicații care să pună capăt reacțiilor imunitare ale organismului. Prin inflamație, organismul îți semnalează că există ceva rău. Totuși, inflamația este o problemă sistemică, nu doar un fenomen localizat, în care fiziologia organismului trece în „stare de alarmă“. Administrarea de medicamente antiinflamatoare nu reușește să rezolve cauzele subiacente.

O dietă bogată în carne și lapte, surse bogate de acid arahidonic, o grăsime inflamatoare, încurajează inflamația. În schimb, o dietă bogată în acizi grași omega-3, proveniți din semințele de in și chia (care trebuie măcinate și înmuiate pentru a se evita o potențială iritare intestinală) și din peștii grași, are darul de a face să înceteze inflamația. Uleiurile de pește bogate în acizii grași esențiali omega-3, mai ales AEP, sunt bine cunoscute pentru faptul că luptă împotriva inflamației. Majoritatea bolilor inflamatorii răspunde cel mai bine la circa 1 000 mg AEP. Asta înseamnă să iei zilnic două capsule cu ulei de pește cu mare concentrație de omega-3.

Există și alți agenți antiinflamatori în alimentele obișnuite.

Curcuma. Curcumina, ingredientul activ din condimentul curcumă, folosit în rețetele de curry, acționează și ca medicament antiinflamator,

dar fără efecte secundare.

Extractul de măsline. Primul este hidroxitirozolul, un antioxidant foarte puternic (numit polifenol) cu efecte antiinflamatoare. Un alt ingredient-cheie este oleocantalul, care este înrudit chimic cu ibuprofenul, deși nu are niciunul dintre efectele secundare negative ale acestuia. Studiile efectuate pe extractul din pulpă de măsline au arătat că acesta reduce nivelurile a doi mesageri inflamatori denumiți alfa-TNF și interleukina-8.

Hameiul. Un extract din hamei, denumit izo-oxigen, este unul dintre cei mai puternici inhibitori naturali COCS-2 (COCS este o enzimă care favorizează durerea) și unul dintre cele mai puternice analgezice naturale. Acționează la fel de bine ca medicamentele analgezice, dar nu provoacă deteriorarea intestinelor.

Quercetina. Acest antiinflamator puternic se găsește în ceapa roșie și, în proporții mai mici, în fructe de pădure și în verdețuri. O ceapă roșie, sau o ceașcă de fructe de pădure, sau trei porții de verdețuri furnizează circa 10 mg quercetină. Când este luată în doze de 50 de ori mai mari — 500 mg pe zi — , quercetina devine un puternic antiinflamator care inhibă producția de prostaglandine pro-inflamatoare (prostaglandine tip 2) și de asemenea inhibă eliberarea de histamină, care este implicată în reacțiile inflamatorii.

Caută suplimente care să conțină concentrate din acești agenți antiinflamatori naturali.

4. Alege fibrele solubile

Cei care suferă de boala Crohn și de colită ulcerativă se tem pe bună dreptate să mănânce alimente bogate în fibre, care pot irita intestinul, și sunt sfătuiți adesea să evite fibrele ca să ajute la vindecarea intestinului. Dar fibrele solubile sunt diferite. Acestea se găsesc în alimente precum ovăzul,

semințele de chia și de in; ele absorb apa și se dizolvă parțial, ca într-un porridge. Aceste fibre solubile acționează mult mai blând asupra tractului digestiv și ajută la deplasarea materiilor fecale, ceea ce este esențial pentru sănătatea intestinului. Dacă macini și/sau înmoi în apă ovăzul, semințele de chia sau de in ori le saturezi în apă, ca într-un porridge, cu atât mai bine. Ovăzul este o sursă bogată de beta-glucani.

5. Îmbunătățește-ți metilarea

Unul dintre mecanismele-cheie de „control“ ale organismului este metilarea, care este vitală pentru energia mentală și fizică și este dependentă de vitaminele B și de alte nutrimente de tip „metil“. Dacă o persoană are o metilare deficitară, are și niveluri ridicate ale aminoacidului toxic homocisteină în sânge. Nu este surprinzător să se constate că persoanele care au boli autoimune au o probabilitate mult mai mare de nivel ridicat de homocisteină.

Poți să-ți măsori ușor nivelul de homocisteină utilizând o trusă de testare pentru acasă. Dacă valoarea găsită este mare, există anumite nutrimente — vitaminele B2, B6, B12, acid folic, tri-metil-glicină (TMG), N-acetil-cisteină (NAC) și zinc — pe care trebuie să le iei în cantități specifice pentru a-ți normaliza nivelul de homocisteină. Cantitățile corecte de luat, în funcție de nivelul de homocisteină, sunt explicate în Capitolul 4, Partea a 2-a.

Alimente indicate

• Pește gras (somon, macrou, hering, scrumbie, sardele)

• Semințe de in și de chia măcinate și înmuiate

• Ovăz înmuiat în apă, ca în porridge (folosește ovăz cu duritate redusă)

• Fructe de pădure și fructe moi

• Legume preparate la abur

• Orez (alb, în timpul fazei de vindecare)

• Quinoa

Alimente contraindicate

• Zahăr

• Grâu

• Produse lactate

• Drojdie

• Alimente bogate în fibre insolubile: grâu, porumb, alune (în faza de vindecare)

Cele mai bune suplimente

• 2 x vitamina C 1 000 mg

• 2 x vitamina D 1 000 UI (25 mcg) timp de până la trei luni

• 2 x (1–3)(1–6) beta-d-glucani

• 1 x supliment combinație de enzime digestive, probiotice și glutamină la fiecare masă

• 2 x capsule cu ulei de pește bogat în omega-3, pentru a ajunge la 1 000 mg AEP

• 1 linguriță cu vârf glutamină într-un pahar cu apă rece înainte de culcare, pe stomacul gol, timp de 1–2 luni

• 3 x formulă combinată care să furnizeze curcumină, extract de măsline și de hamei și quercetină

Avertismente

Deși alimentele bogate în fibre sunt bune pentru digestie în faza de vindecare, ferește-te să incluzi prea multe cereale integrale, alune, semințe și legume crude. Dacă alimentele sunt măcinate, înmuiate în apă sau preparate la abur, unele dintre fibrele vegetale se descompun și vor avea o acțiune mai blândă asupra tractului digestiv.

BOALA GINGIVALĂ

vezi CARIILE DENTARE și PERIODONTITA

BOALA PARKINSON

Informații generale

Boala Parkinson este o tulburare neurologică progresivă provocată de o degenerare a celulelor din acea parte a creierului care produce neurotransmițătorul dopamină (un mesager chimic). Este caracterizată de pierderea controlului motor, manifestată prin încetineală a mișcărilor, rigiditate, tremur și probleme cu echilibrul, precum și alte simptome cum ar fi constipație, stare psihică proastă, oboseală și probleme legate de somn și memorie.

Tratamentul convențional poate presupune administrarea de medicamente cu rolul de a crește activitatea dopaminei. Întrucât dopamina este produsă de organism din aminoacizi — constituente ale proteinelor — , regimul alimentar poate juca un rol esențial în asigurarea unor niveluri corecte de nutrimente care să susțină producția de dopamină în organism.

Soluțiile medicinei bune

1. Verifică și scade nivelul de homocisteină

Homocisteina este un aminoacid care devine toxic dacă se găsește în cantități prea mari și unele studii au arătat că la bolnavii de Parkinson nivelul ei este ridicat. În acest moment, nu se știe dacă nivelurile ridicate de

homocisteină contribuie la evoluția bolii Parkinson, sau dacă boala Parkinson (ori medicația cu care este tratată) contribuie la creșterea nivelului de homocisteină, sau și una, și alta. În tot cazul, reducerea homocisteinei la un nivel sănătos este o idee bună. Nutrimentele necesare pentru reducerea homocisteinei includ acidul folic, vitaminele B12 și B6, zincul și trimetilglicina (TMG). Unele dintre acestea sunt necesare și pentru creșterea producției de dopamină, așa încât este importantă creșterea aportului de vitamine B, în special B6. (Vezi Capitolul 4, Partea a 2-a pentru mai multe detalii privind modul de testare și scădere a nivelului de homocisteină.)

2. Crește-ți aportul de acizi grași omega-3 și de vitamina D

Acizii grași omega-3 sunt antiinflamatori și pot fi benefici deoarece neuro-inflamația este o caracteristică a bolii Parkinson. Problemele de dispoziție psihică sunt și ele o caracteristică des întâlnită și s-au făcut multe cercetări privind proprietățile de îmbunătățire a stării psihice ale acizilor grași esențial omega-3. Bolnavii de Parkinson tratați cu suplimente de omega-3 au prezentat ameliorări ale stării psihice. Sursa alimentară cea mai bogată o constituie peștii grași ca somonul, macroul, heringul, sardelele, păstrăvul și anșoa.

Vitamina D a fost subiectul a numeroase studii științifice de când s-a descoperit că avem în creier receptori pentru această vitamină. Acest nutriment este produs în principal de acțiunea luminii solare asupra pielii. Într-un studiu pilot de mici dimensiuni, s-a constatat că terapia prin expunere la lumină puternică este superioară terapiei placebo (lumină mai puțin puternică) la pacienții cu Parkinson. Deficiența de vitamina D este tot mai probabilă cu înaintarea în vârstă (și are mai multe consecințe pentru sănătate), așa încât este logic să ne asigurăm că avem niveluri bune.

3. Crește magneziul

Magneziul este un mineral care acționează ca un relaxant natural. Unele indicii ale deficienței sunt: tremur sau spasme musculare, slăbire a mușchilor, insomnie sau nervozitate, tensiune arterială ridicată, puls neregulat, constipație, hiperactivitate, depresie. Rolul magneziului în favorizarea unui somn bun poate fi foarte important, întrucât mulți oameni cu Parkinson au un somn prost. În același timp, magneziul este relaxant și merită luat în considerare pentru reducerea spasmelor și anxietății și pentru îmbunătățirea somnului.

4. Scade încărcătura toxică

În creierele bolnavilor de Parkinson au fost găsite niveluri mai mari decât cele normale de pesticide și erbicide, iar incidența bolii este mai ridicată în zonele în care aceste substanțe chimice se folosesc mai mult. Este logic să eviți cât mai mult posibil toxinele din mediu. De asemenea, acordă atenție sporită aportului de toxine alimentare (zahăr, alimente rafinate, alcool și cafeină), pentru că evitându-le sau reducându-le consumul se diminuează încărcătura căilor de detoxificare ale organismului.

Mulți bolnavi de Parkinson au digestie proastă și funcție hepatică necorespunzătoare. Prin urmare, se recomandă un aport cât mai mare de antioxidanți din fructe și legume proaspete. (Antioxidanții sunt substanțe care anihilează sau dezarmează agenții de oxidare potențial dăunători din organism, care sunt creați ca niște „gaze de eșapament“ atunci când celulele noastre transformă hrana în energie.) Aceste nutrimente ar putea fi de folos în combaterea inflamației (o caracteristică a bolii Parkinson) și de asemenea în susținerea căilor de detoxificare a corpului.

Mai multe studii au arătat că s-au obținut beneficii în urma unor doze mari de coenzima Q10 (CoQ10), un antioxidant esențial care protejează fabricile de energie din celule.

5. Adoptă o dietă favorabilă dopaminei

Este esențial să mănânci alimentele potrivite atunci când aplici o strategie menită să atingă toate piesele de puzzle care alcătuiesc boala Parkinson. Medicamentul L-dopa este cel mai frecvent prescris bolnavilor de Parkinson pentru creșterea activității dopaminei. Totuși, problemele legate de mișcare se pot înrăutăți dacă alimentele cu proteine care conțin în proporții ridicate anumiți aminoacizi sunt mâncate în apropierea momentului când este luat medicamentul L-dopa. Aceasta deoarece medicamentul concurează cu aminoacizii în ceea ce privește absorbția în locurile cu receptori din intestine și din bariera hematoencefalică, așa încât este lăsată să treacă o cantitate mai mică din medicament. Prin urmare, pentru o utilizare optimă a L-dopa, alimentele bogate în proteine nu trebuie consumate în același timp cu medicamentul, după cum se explică în următoarele indicații*:

• L-dopa este afectat de alimentele bogate în proteine care conțin cantități semnificative din aminoacizii tirozină, fenilalanină, valină, leucină, izoleucină, triptofan, methionină și histidină; printre alimentele care conțin acești aminoacizi se numără ouăle, peștele, carnea roșie, carnea de pui, produsele lactate (nu și untul), leguminoasele, mazărea verde, spanacul, sago, soia, cușcuș, grâul dur, cocos, avocado, sparanghel și cerealele care conțin gluten (ovăz, secară, grâu, orz, alac);

• ia medicamentul L-dopa, după aceea așteaptă o oră sau până medicamentul își face efectul înainte de a mânca oricare dintre alimentele de mai sus;

• după ce mănânci oricare dintre alimentele menționate, așteaptă două ore, dacă este posibil, înainte să iei din nou medicamentul L-dopa, dacă este nevoie.

* Acest protocol dietetic a fost pus la punct și i s-a dovedit utilitatea de către dr. Geoffrey și Lucille Leader și este reprodus aici cu permisiunea lor.

Alimente indicate

• Legume

• Fructe de pădure, mere și pere

• Alune și semințe crude (surse de proteine bune)

• Ovăz

• Pește gras (somon, macrou, hering, scrumbii, sardele)

• Ouă

• Alimente bogate în proteine (dar nu împreună cu medicația)

Alimente contraindicate

• Alcool

• Zahăr

• Băuturi cafeinizate

• Alimente rafinate

Cele mai bune suplimente

• 2 x multivitamine-minerale de mare concentrație, care să conțină cel puțin 20 mg B6, 10 mcg B12, 200 mcg acid folic, 15 mcg vitamina D, 10 mg zing și 100 mg magneziu

• 2 x vitamina C 1 000 mg

• 2 x magneziu 100 mg (care să dea împreună cu multivitaminele 300 mg)

• 2 x capsule cu ulei de pește cu mare concentrație de omega-3 (care să conțină în jur de 600 mg AEP sau AEP plus ADP)

• X* x nutrimente de modulare a homocisteinei (*doza și necesarul în funcție de nivelul de homocisteină, așa cum se explică în Capitolul 4, Partea a 2-a)

• 3 x CoQ10 100 mg

• 1–2 x vitamina D 1 000 UI (25 mcg) picături

Avertismente

Boala Parkinson este o afecțiune complexă și strategia alimentară exactă în relație cu medicația necesită o gestionare atentă. Prin urmare, este foarte bine să respecți îndrumările unui medic cu experiență. Centrul Brain Bio, din apropiere de Londra, oferă sprijin în acest sens (vezi Resurse).

Informații suplimentare

Pentru a afla mai multe despre acest subiect, citește Parkinson’s Disease: Reducing Symptoms with Nutrition and Drugs (Dr. Geoffrey și Lucille Leader), care include studiile esențiale de referință.

BOLILE DE FICAT, HEPATITA ȘI CIROZA

Informații generale

Ficatul este organul care are cel mai mult de lucru: convertește zahărul în grăsime, detoxifiază sângele și depozitează unele nutrimente ca vitaminele A, D și B12. Cea mai des întâlnită afecțiune a ficatului este „boala ficatului gras“, când prea mult zahăr (sau alcool) este transformat în grăsime, iar ficatul se încarcă nesănătos cu grăsime. Aceasta poate duce la hepatită (inflamația ficatului) și ciroză (deteriorarea și moartea celulelor hepatice). Hepatita poate fi provocată de excesul de alcool sau de o infecție virală ori de altă natură. Una dintre cele mai răspândite cauze este infectarea cu virusul hepatitei A sau C, ultima fiind predominantă printre dependenții de heroină din cauza folosirii în comun a acelor nesterilizate.

Soluțiile medicinei bune

1. Adoptă o dietă „detox“ cu încărcătură glicemică scăzută

Ficatul este principalul organ al corpului cu funcție de detoxificare și, prin urmare, reducerea alimentelor, băuturilor și substanțelor toxice va ajuta la ușurarea misiunii sale. Printre substanțele toxice se numără alcoolul, cafeina, grăsimile arse și crocante și alimentele rafinate, în special zahărul, deoarece ficatul convertește zahărul în grăsime. A doua cauză comună a ficatului gras, precursorul cirozei (sau al deteriorării ficatului), este excesul

de zahăr, prima fiind excesul de alcool. Infecția care cauzează hepatita (ficatul inflamat) duce și ea la ciroză.

Cea mai bună dietă pentru repararea ficatului este una cu încărcătură glicemică scăzută care exclude orice alimente rafinate, lipsite de nutrimente, concentrându-se pe alimente integrale, legume și fructe proaspete. (Vezi Capitolul 1, Partea a 2-a, pentru detalii privind trecerea la o dietă cu încărcătură glicemică scăzută.)

2. Crește glutationul suplimentând NAC

Glutationul este cel mai puternic antioxidant de detoxificare a organismului, care ajută la repararea stricăciunilor provocate de alcool și de alte medicamente. Persoanele care au un regim alimentar sănătos și nu fac abuz de alcool au o rezervă adecvată de glutation, care este permanent folosită de organism și apoi refăcută. Pe de altă parte, alcoolicii și băutorii inveterați suferă invariabil de o epuizare a glutationului.

Bolile și disfuncțiile hepatice sunt strâns asociate cu deficitul de lungă durată al glutationului. Oamenii cu hepatită C cronică tind și ei să aibă niveluri scăzute de glutation și, în consecință, au un risc mai ridicat de a se îmbolnăvi de ciroză și de cancer hepatic.

Organismul produce glutation din trei aminoacizi (și anume cisteină, glutamat și glicină). Pentru a crește nivelul de glutation, trebuie luate suplimente cu acești aminoacizi plus aminoacidul precursor al glutamatului, glutamina. Glutationul propriu-zis este mai puțin eficace dacă este suplimentat direct, în afară de cazul în care se suplimentează și cu antocianidine — de exemplu, cele prezente în afine — care ajută la conservarea lui. Glutationul este produs din N-acetil-cisteină (NAC), iar organismul poate absorbi mai bine NAC. Susaiul și curcuma ajută la favorizarea nivelurilor de glutation. (Citește mai departe pentru a afla instrucțiunile specifice de suplimentare a acestor nutrimente și plante.)

N-acetil-cisteina este unul dintre cei mai puternici antioxidanți naturali care, atunci când este suplimentat, crește spectaculos nivelul glutationului în organism. Studiile pe animale au arătat că tratarea cu NAC a unui ficat afectat nu numai că acționează direct ca antioxidant pentru scăderea oxidării lipidice periculoase, ci crește de asemenea nivelul glutationului benefic. În mod similar, multe studii pe subiecți umani au arătat că tratamentul cu NAC îmbunătățește funcția hepatică în urma unei vătămări a ficatului și poate chiar să ofere protecție împotriva celulelor hepatice canceroase. Doza eficace de NAC folosită în studii s-a situat între 1 100 și 1 700 mg pe zi. Ia 500–1 000 mg NAC la jumătatea dimineții și încă o dată la jumătatea după-amiezii.

3. Folosește-te de proprietățile plantelor

Susaiul este o plantă originară din regiunea mediteraneeană și a fost folosit de mii de ani ca remediu pentru o varietate de boli, în special pentru afecțiunile hepatice. Susaiul conține un flavonoid-lignan numit silimarină, care are câteva funcții unice de protejare a ficatului și este un antioxidant deosebit de puternic. Silimarina crește de asemenea nivelul glutationului. Un alt mod în care ficatul poate fi vătămat este prin acțiunea unor substanțe numite leucotriene. Silimarina le împiedică să atace ficatul.

De curând, s-a demonstrat că susaiul are și proprietăți anticancerigene. Mai exact, cercetătorii au descoperit că un compus al susaiului, numit silibinină, poate reduce semnificativ dezvoltarea mai multor celule canceroase în ficatul uman.

Alte studii au arătat că susaiul este benefic pentru tratamentul hepatitei C; de exemplu, cercetătorii au constatat că extractul de susai normalizează nivelurile enzimelor hepatice dăunătoare, care sunt crescute în cazurile de hepatită C.

O metaanaliză a șase studii privind susaiul și boala ficatului legată de alcoolismul cronic a descoperit că patru studii au raportat ameliorări semnificative în cel puțin o măsurătoare a funcției hepatice cu susai în comparație cu un placebo. Un studiu care a analizat anume o hepatită virală acută a arătat o ameliorare semnificativă a nivelurilor de enzime hepatice după 28 de zile de suplimente cu susai.

Susaiul este în general bine tolerat și, în urma unor experimente clinice, s-a demonstrat că are puține efecte secundare. Poate să aibă, totuși, un efect laxativ și, ocazional, să producă greață, diaree, balonare abdominală, senzația de „plin“ și dureri. Susaiul poate provoca reacții alergice, care tind să fie mai răspândite printre persoanele alergice la plante din aceeași familie (cum ar fi ambrozia, crizantema, gălbeneaua și margareta). Nu este un lucru des întâlnit, dar trebuie reținut.

Ia 600 mg susai de două ori pe zi (ideal într-o formulă cu absorbție ridicată care să combine susaiul cu fosfolipidele).

Curcuma, condiment indian, a fost folosită de mii de ani în medicina tradițională. Conține un ingredient numit curcumină, un puternic antiinflamator și antioxidant, care crește nivelul glutationului (cel mai puternic antioxidant al organismului) și conține o enzimă detoxificantă și cu funcție de protejare a ficatului. Curcumina are totodată capacitatea de a reduce nivelul de homocisteină care, atunci când este crescut, cauzează mai multe probleme de sănătate, inclusiv un risc crescut de boli cardiace, pierderi de memorie legate de vârstă și osteoporoză.

O recentă analiză științifică a tuturor cercetărilor legate de curcumă conchide că ingredientul curcumină nu numai că regularizează celulele sistemului imunitar, ci poate reduce și substanțele dăunătoare proinflamatoare, care contribuie la formarea celulelor canceroase. Curcumina, potrivit unor studii privind ficatul, poate să scadă nivelurile enzimelor hepatice și ale markerilor oxidării lipidice, de obicei crescute în boala ficatului alcoolic. În plus, nivelurile de antioxidanți benefici, cum ar fi glutationul, vitamina C și vitamina E, sunt crescute în urma administrării de curcumină. Îți recomand să iei 900 mg curcumină de două ori pe zi.

Sho-saiko-to (SST) este o formulă de plante japoneze care a fost folosită pentru reducerea simptomelor și a severității cirozei hepatice. Acest amestec de șapte plante ajută la prevenirea fibrozei ficatului sau a „cicatrizării", prevenind stresul oxidativ în celulele hepatice. S-a demonstrat că formula are și proprietăți anticancerigene la animale, diminuând dezvoltarea celulelor canceroase. Componentele active ale SST par să fie flavonoidele, care au o structură similară cu silibinina găsită în susai.

Un ingredient-cheie al formulei este planta Bupleurum. S-a descoperit că aceasta reduce simptomele și nivelurile de enzime hepatice în sânge la copiii și adulții cu hepatită virală activă cronică. Majoritatea acestor studii s-a concentrat pe bolnavii cu infecții hepatice de tip B, deși un experiment clinic preliminar a arătat că și persoanele cu hepatită C au beneficii de pe urma acestei plante. S-a mai constatat că SST scade riscul de cancer hepatic la bolnavii de hepatită virală cronică. Un alt experiment clinic a arătat că SST poate reduce rata cancerului hepatic la bolnavii de ciroză.

Recomand 500–2 000 mg rădăcină uscată de Bupleurum, luat de trei ori pe zi în capsule sau sub formă de ceai în doză de 4 g pe zi (sau circa 1 300 mg per ceașcă), care se bea de trei ori pe zi. În mod ideal, se ia întreaga formulă de SST sub formă de capsulă (1,8–2,5 g) de trei ori pe zi.

Printre efectele secundare ale administrării de SST și Bupleurum se numără tulburări stomacale, care sunt diminuate dacă se iau împreună cu mâncarea sau sub formă de capsule.

4. Suplimentează glutamina

Acest aminoacid are multe funcții în organismul uman, printre care: creșterea nivelului din creier a neurotransmițătorilor esențiali AGAB și a glutamatului; vindecarea mucoasei „permeabile" a intestinului (o caracteristică a alcoolicilor și a celor care se droghează); reducerea nevoii

de alcool; sporirea eliberării hormonului de creștere; sporirea producției de glutation.

Glutamina se găsește în cantități mari în toate proteinele animale, dar, când carnea este gătită, glutamina se distruge în proporție de 95% și, când suntem stresați fie fizic, fie emoțional, organismul are nevoie de mult mai multă glutamină decât ne poate furniza alimentația. În aceste cazuri, trebuie suplimentată cu 8–24 g zilnic. O linguriță cu vârf are aproximativ 5 g.

Într-un studiu efectuat pe alcoolici s-a constatat că administrarea zilnică de 10–15 g glutamină i-a ajutat pe 75% dintre ei să-și controleze nevoia de a bea alcool. În plus, s-a demonstrat că suplimentarea cu glutamină ajută considerabil la vindecarea ficatului și poate fi folosită ca tratament în fazele incipiente ale cirozei ficatului.

Totuși, cei cu ciroză avansată ori cu istoric sau risc de insuficiență hepatică nu trebuie să ia cantități mari de glutamină decât sub îndrumarea unui medic. Aceasta pentru că glutamina este singurul aminoacid care conține o moleculă de azot în plus, pe care ficatul trebuie s-o proceseze. Administrarea unor cantități mari de aminoacizi, mai ales de glutamină, poate împovăra și mai mult ficatul în cazurile de ciroză hepatică avansată, același efect avându-l și un regim alimentar bogat în proteine.

5. Crește aportul de acizi grași esențiali

Uleiul de pește, care este bogat în acizii grași omega-3 eicosapentaenoic (AEP) și docosahexaenoic (ADH), poate și el să protejeze ficatul. În studiile pe animale, secțiuni afectate de ficat au fost tratate cu ulei de pește sau cu vitamina E (un cunoscut antioxidant puternic). Ficatul tratat cu ulei de pește sau cu vitamina E a avut un grad de regenerare mai mare decât la grupul de control, iar efectul cel mai semnificativ s-a remarcat la grupul tratat cu ulei de pește. S-a constatat că nivelul de glutation era mai crescut la grupurile tratate cu ulei de pește și vitamina E, ceea ce arată că ambele au îmbunătățit

sistemul antioxidant al ficatului. Prin urmare, suplimentarea cu 1–3 g ulei de pește bogat în AEP și ADH ar putea fi benefică.

Obișnuiam să…

„O analiză de sânge a scos la iveală o proastă funcționare a ficatului. Am urmat programul dumneavoastră de detoxificare a ficatului în 9 zile, am slăbit 3,2 kg și, când am refăcut analizele, rezultatele au ieșit perfecte! Programul e foarte bun, îl recomand călduros tuturor.“ Angie

Alimente indicate

• Legume verzi, mai ales varză, varză de Bruxelles, broccoli, conopidă și kale

• Fructe de pădure, mere și prune

• Apă de bună calitate (cum ar fi apa filtrată sau minerală, care are, potențial, mai puține substanțe toxice)

• Pește neprăjit, îndeosebi pește gras (somon, macrou, hering, scrumbii, sardele)

• Quinoa, fasole, linte (leguminoase) (pentru proteine)

• Semințe de chia

Alimente contraindicate

• Alcool

• Băuturi cafeinizate

• Zahăr

• Alimente rafinate

• Alimente prăjite

Cele mai bune suplimente

• 2 x multivitamine-minerale de mare concentrație care să asigure 10 mcg B12, 200 mcg acid folic, 20 mg B6, 10 mg zinc și alți antioxidanți

• 2 x capsule de ulei de pește bogat în omega-3 (alege produsele cu cea mai mare concentrație de AEP)

• 2 x formulă de antioxidant care să conțină NAC sau glutation, ALA, betacaroten, vitaminele E și C

• 2 x vitamina C 1 000 mg

• 2 x NAC 500 mg (la distanță în timp de mese, dimineața și după-amiaza)

• 1 linguriță pudră de glutamină într-un pahar cu apă rece înainte de culcare, pe stomacul gol

Opțional

• 2 x susai (silimarină) 600 mg

• 2 x curcumă 900 mg

Sau

• Formulă de plante SST, sub îndrumarea unui medic

Avertismente

Nu lua suplimente cu glutamină și nu mânca alimente bogate în proteine dacă ai o boală hepatică avansată decât sub îndrumarea medicului.

Bupleurum și SST nu sunt recomandate în timpul sarcinii sau alăptării.

Deși există puține efecte secundare cunoscute pentru dozajele de NAC date mai sus, un recent studiu științific a pus la îndoială siguranța dozelor mari de NAC, sugerând că acestea ar putea crește tensiunea arterială. Deși nu am observat acest lucru în experiența mea, e bine să-ți monitorizezi și tensiunea arterială.

Informații suplimentare

Pentru a afla mai multe despre acest subiect, citește The 9-Day Liver Detox Diet (Patrick Holford și Fiona McDonald Joyce), care include studiile esențiale de referință.

CANCERUL

Soluțiile medicinei bune

În majoritatea cazurilor, cancerul este cauzat de o multitudine de factori. Așadar, pentru ca prevenția să fie eficientă, trebuie respectat faptul că procesul îmbolnăvirii de cancer este multi-factorial. Dacă o persoană are cancer sau se află într-o etapă timpurie cu risc de cancer, cum ar fi celule precanceroase, factorii de prevenție trebuie aplicați într-un mod mai agresiv. De exemplu, folosindu-se cantități mai ridicate de nutrimente anticancer și practicându-se o evitare strictă a tuturor promotorilor de dezvoltare a cancerului, cum ar fi produsele lactate.

Dacă în prezent te afli în tratament pentru cancer, te rog să verifici dacă suplimentele recomandate aici sunt compatibile cu tratamentul. La fel de indicat este să primești sfaturi de la un terapeut nutriționist, deoarece, pentru diferite tipuri de cancer, trebuie luați în calcul factori cauzatori diferiți. De asemenea, următoarele sfaturi generale sunt utile pentru oricine dorește să-și minimizeze riscurile.

1. Diminuează-ți expunerea la substanțe carcinogene

Fără îndoială că un factor semnificativ care contribuie la cancer este expunerea crescută la carcinogene. Deși este imposibil să le evităm pe toate, poți să faci multe schimbări de regim alimentar și de stil de viață care-ți pot scădea substanțial expunerea. Pentru mulți factori, cum ar fi fumatul, acțiunea necesară este clară: interdicție totală! În cazul carcinogenelor alimentare, consumul de alimente organice îți minimizează instantaneu

expunerea la erbicide și pesticide. Aș mai evita produsele din carne procesată (cârnați, șuncă, bacon și alimente afumate), care pot conține nitrați. Orice aliment ars sau rumenit — ceea ce înseamnă că a fost oxidat — mărește încărcătura carcinogenă a mâncării. Același lucru se aplică și la mâncărurile de tip fast-food: cartofii prăjiți, burgerii fripți, peștele fript și pizza crocantă. Realitatea este că orice produs care este crocant, rumenit sau ars, gătit sau procesat la temperaturi ridicate îți poate dăuna. Ideea de bază este să mănânci mai mult alimente crude și prăjite superficial (metoda stir-fry, în care se gătește cu o cantitate foarte mică de ulei plus puțină zeamă de supă) sau alimente fierte, în locul alimentelor gătite la temperaturi foarte ridicate.

Mai mult, recomand minimizarea consumului oricăror produse grase ambalate în materiale plastice moi, inclusiv mâncărurile preambalate deoarece unele substanțe chimice care mențin flexibilitatea plasticului trec ușor din ambalaj în alimentul gras (de exemplu, brânza).

Alte carcinogene puternice provin din poluare, de exemplu gazele produse de mașini, radiațiile și chiar ceea ce aplicăm pe piele sau folosim acasă. În ceea ce privește expunerea la radiații, există materiale radioactive care apar în mod natural în aer, în alimente și în apă. Cu cât suntem expuși la mai multe forme de radiații (de exemplu, la lumina solară, la telefoanele mobile), cu atât crește probabilitatea de generare a radicalilor liberi care dăunează celulelor din organism. În afară de efectele luminii solare, cea mai mare sursă naturală de radiații este radonul, un gaz produs în mod natural, prezent în anumite zone din motive geologice. Dacă bănuiești că locuiești într-o zonă cu conținut ridicat de radon, verifică acest lucru la oficiul local de protecția mediului și ai grijă să ai o locuință bine ventilată.

Lumina soarelui este necesară 30 de minute pe zi, dar evită expunerile lungi ale pielii neprotejate. În ceea ce privește cosmeticele și produsele pentru curățenia casnică, multe magazine naturiste pun în vânzare alternative care au o încărcătură chimică mai mică decât cele pe care le găsim în mod curent în comerț.

2. Crește-ți aportul de antioxidanți

Antioxidanții sunt substanțe care elimină sau fac inofensivi agenții oxidanți potențiali dăunători din organism, creați asemenea „gazelor de eșapament“ când celulele organismului transformă hrana în energie. Dintre toți factorii alimentari, creșterea aportului de fructe și legume asigură cea mai bună protecție împotriva cancerului, iar anumite alimente par să aibă în mod deosebit proprietăți protectoare. Printre acestea se numără morcovii; unele studii au arătat că un morcov pe zi poate reduce riscul de cancer cu o treime. Tomatele au proprietăți similare cu morcovii, sunt bogate în nutrimente antioxidante.

Cele mai multe cercetări s-au făcut cu privire la cantitățile de vitamine A, C și E din alimente. Deși acestea sunt importante în tratarea cancerului, există literalmente sute de compuși activi în plante, cunoscuți sub denumirea colectivă de fitonutrimente. Mulți dintre aceștia sunt antioxidanți cu proprietăți de protecție la cancer.

Alții, precum salvestrolii, gestionează puterea mecanismelor de apărare ale naturii. Proprietatea esențială a salvestrolilor este că sunt inerți inițial. Se activează doar în interiorul celulelor canceroase, pe care le opresc din funcționare sau le suprimă. Deși unii salvestroli pot fi obținuți prin consumarea unor cantități mari de fructe și legume organice, de ulei de măsline extra virgin și de sucuri nefiltrate, este dificil să extragi cantități suficiente numai din mâncare. Întrucât concentrația salvestrolilor din alimente variază enorm, pentru obținerea unor cantități mai mari va trebui să iei suplimente. Acestea pot fi o formulă de antioxidanți care să conțină salvestroli sub forma resveratrolului sau un supliment cu vitamina C conținând extracte de soc negru și de afine, ambele fiind surse bogate de salvestroli. Dacă ai cancer, doze terapeutice mai mari de salvestroli ar putea să-ți facă bine.

Fitonutrimentele sunt deosebit de utile în contracararea deteriorărilor produse în organism de substanțele oxidante (radicalii liberi). În general, acolo unde găsești culoare și arome din belșug (de exemplu în cazul afinelor, zmeurei și căpșunelor) vei găsi și nivelurile cele mai ridicate de antioxidanți. Mănâncă din belșug fructe și legume, cel puțin șapte porții pe zi, organice, ori de câte ori e posibil. Căldura distruge antioxidanții, așa

încât cel mai bine e să le consumi crude sau gătite superficial (la aburi, de exemplu). În plus, un supliment conținând antioxidanți de mai multe tipuri poate fi adecvat pentru bolnavii de cancer. (În Capitolul 2, Partea a 2-a se explică pe larg cum se crește aportul de antioxidanți.)

3. Îmbunătățește-ți potențialul de detoxificare a ficatului

Una dintre principalele linii de apărare ale organismului este capacitatea sa de a elimina substanțele chimice dăunătoare. Un ficat compromis fie ca urmare a supraexpunerii la toxine, fie din cauza unui dezechilibru intern te face mai sensibil la carcinogene. Evită cât mai mult posibil alcoolul, zahărul și alimentele procesate și prăjite la temperaturi înalte. Cu cât ai o dietă bună, cu un aport ridicat de nutrimente antioxidante și fibre, cu atât ficatul îți va fi mai eficient. Deosebit de importante sunt alimentele care favorizează activitatea ficatului, cum ar fi ceapa, usturoiul, anghinarea, năsturelul de apă și rucola.

Usturoiul este deosebit de important. El protejează împotriva formării tumorilor, inclusiv a metastazelor și totodată inhibă creșterea tumorilor deja formate, întărind sistemul imunitar și detoxificând ficatul. Aceste efecte pot fi obținute mâncând un cățel sau doi de usturoi pe zi. Potența usturoiului scade prin gătire, așa că e chiar mai bine să-l zdrobești și să-l pisezi înainte de a-l mânca. Dacă nu-ți place gustul sau mirosul, poți să iei în schimb o capsulă cu usturoi.

Tot în ajutorul ficatului vin și di-indolilmetanul (DIM) și indol-3-carbonolul (l3C), substanțe din legumele crucifere care ajută la detoxificarea estrogenilor în exces și a chimicalelor disruptoare de hormoni, cum ar fi compușii PCB, dioxinele, precum și unele erbicide și pesticide. Recomand o porție de legume crucifere pe zi — poate fi vorba de broccoli, varză de Bruxelles, varză, conopidă, kale, ridichi sau muștar. Curcuma și-a dovedit proprietățile de inhibitor al dezvoltării cancerului. De asemenea, anihilează o gamă largă de carcinogene. Adăugarea acestui condiment în mâncare îți ajută atât ficatul, cât și sistemul imunitar.

4. Întărește-ți sistemul imunitar

Sistemul imunitar este însărcinat cu identificarea celulelor precanceroase și scoaterea lor din acțiune. Dacă sistemul imunitar este slăbit, celulele canceroase se pot înmulți. Anumite lucruri au un efect dăunător asupra sistemului imunitar, printre ele numărându-se fumatul, zahărul, cafeaua, alcoolul, stresul, o atitudine negativă, somnul deficitar și lipsa luminii naturale. Stresul, zahărul și stimulentele nu doar afectează negativ sistemul imunitar, ci secătuiesc organismul de vitaminele B, vitale pentru sistemul imunitar de apărare al organismului. Pe lângă vitaminele B, sistemul imunitar depinde de o mulțime de alte nutrimente. Cele mai importante sunt vitaminele A, C, D și E, seleniul și zincul.

Dovezi temeinice susțin rolul vitaminei C, în doze mari, în prevenirea cancerului. Un aport de peste 5 000 mg pe zi (echivalentul a 100 de portocale) crește substanțial speranța de viață a bolnavilor de cancer. În vreme ce suplimentarea cu 1–5 g a vitaminei C poate fi utilă pentru prevenirea anumitor tipuri de cancer, efectele benefice pentru bolnavii de cancer sunt mai probabile la doze zilnice de peste 10 g. Cel mai bine este ca aceste doze ridicate să fie luate sub îndrumarea medicului. Cea mai bună metodă în acest sens este să se dizolve pudră de acid ascorbic pur (vitamina C) în suc sau apă și să se bea pe toată durata zilei, menținând astfel organismul permanent saturat cu acest nutriment cu puternice proprietăți de întărire a imunității. O modalitate alternativă de atingere a nivelurilor foarte mari de vitamina C este prin terapie intravenoasă. Există câțiva specialiști în cancer care practică această metodă (vezi Resurse).

Vitamina D este și ea vitală pentru o imunitate puternică. Oamenii din emisfera nordică sunt aproape toți deficitari, mai ales iarna, deoarece vitamina D este produsă de piele în prezența luminii solare. Cele mai bune surse alimentare sunt peștele gras și ouăle, dar pentru a atinge nivelurile optime este nevoie de suplimente. Multivitaminele-mineralele de mare concentrație și de bună calitate ar trebui să-ți furnizeze 600 UI (15 mcg), dar îți recomand să iei în plus 1 000 UI (25 mcg) și poate mai mult. Pe

lângă vitamine, ciupercile au un rol important în întărirea imunității: reishi, shiitake și maitake sunt ciuperci ale căror proprietăți anticancerigene au fost demonstrate. Toate aceste ciuperci sunt disponibile și sub formă de pudră. Multe sunt incluse și în remediile naturale cu rol de susținere a imunității. Ciupercile shiitake sunt vândute în stare proaspătă sau uscate în majoritatea supermarketurilor. Sunt delicioase și, dacă fac parte în mod regulat din regimul alimentar, îți vor întări sistemul imunitar. Adesea, în conjuncție cu aceste ciuperci, se folosește planta numită astragalus, cu proprietăți bine demonstrate în ceea ce privește creșterea funcției imunitare și protejarea de radiații și substanțe chimice dăunătoare, inclusiv de citostatice.

5. Ia salvestroli

Sfântul Graal al chimioterapiei a fost găsirea unei căi de acționare doar asupra celulelor canceroase, lăsându-se neatinse celulele sănătoase. Cu peste un deceniu în urmă s-a descoperit că celulele canceroase conțin o enzimă activă, denumită CYP1B1, care le diferențiază de cele sănătoase. Descoperirea faptului că multe plante conțin compuși numiți salvestroli, care sunt transformați de enzima CYP1B1 într-un compus care omoară celulele canceroase, a fost un progres major în tratamentul cancerului. Inundând organismul cu salvestroli nevătămători, teoretic cel puțin, celulele canceroase ar trebui să se autodistrugă.

Este exact ceea ce se întâmplă în laborator când celulele canceroase sunt expuse la salvestroli. Deși experimentele clinice pe oameni lipsesc, sunt raportate tot mai multe cazuri de tratament reușit al cancerului cu doze mari de salvestroli (vezi Resurse). (Salvestrolii sunt măsurați în raport cu efectul lor comparativ împotriva celulelor canceroase în puncte și nu în miligrame.)

Descoperirea enzimei CYP1B1 deschide și o nouă posibilitate: analiza CYP1B1 din sânge pentru a depista prezența celulelor canceroase înainte de apariția unei mase canceroase. Aceasta ar însemna un indicator temeinic pentru un tratament cu doze ridicate de salvestroli.

6. Diminuează-ți inflamația

Inflamația este o componentă esențială a dezvoltării tumorii. Cancerul are nevoie de inflamație ca să crească. O dietă pro-inflamatoare poate duce la deteriorări ale celulelor și la mutații ale ADN-ului. Cel mai bine este să reduci aportul de grăsimi saturate inflamatoare (mai ales din carne și produsele lactate). Ideal este să eviți lactatele cu totul dacă ai cancer. Grăsimea din carne, când este arsă, generează oxidanți și carcinogene puternice. Dacă totuși consumi carne roșie, limitează-te la 300 g pe săptămână, ceea ce echivalează cu două porții mici luate de două ori pe săptămână (aproximativ cantitatea care ar încăpea în palmă). Alege carne slabă organică, mai ales vânat, și evită carnea procesată și carnea arsă, indiferent că e vorba de preparare la gril, la grătar sau prin prăjire.

Se acumulează tot mai multe dovezi potrivit cărora creșterea aportului de acizi grași esențiali omega-3 poate reduce riscul de cancer. Numeroase articole publicate arată că aceste grăsimi ajută la reducerea inflamației și se crede că previn expresia genelor care favorizează cancerul. Acizii grași omega-3 derivați din ulei de pește par să fie cei mai protectori. Peștele este în același timp o sursă bogată în multe nutrimente, inclusiv vitamina B12, seleniu, zinc și vitamina D, toate având proprietăți anticancerigene. Cele mai bune surse sunt somonul, macroul, heringul, scrumbiile, sardelele și anșoa. Printre sursele vegetale se numără semințele (chia, in, dovleac) și nucile sau uleiurile obținute din acestea prin presare la rece.

Carnea și lactatele sunt contraindicate nu doar din cauza proprietăților inflamatoare, ci și ca urmare factorilor de creștere conținuți. Pentru celulele canceroase, principalii factori de creștere sunt estrogenul și IGF-1 (factor de creștere de tip insulinic). IGF-1 este produs de organism, dar se găsește și în lapte. Un alt agent favorizant al creșterii este excesul de insulină. Consumul exagerat de zahăr și de carbohidrați rafinați favorizează nivelurile ridicate de insulină, care stimulează dezvoltarea celulelor canceroase. Dietele bogate în zahăr duc la creșterea greutății, un alt factor de risc pentru cancer.

(Vezi Capitolul 1, Partea a 2-a pentru detalii privind modul de trecere la o dietă cu încărcătură glicemică scăzută.)

Alimente indicate

• Fructe și legume viu colorate (cireșe, fructe de pădure, sfeclă roșie, morcovi, tomate)

• Legume crucifere (broccoli, varză de Bruxelles, varză, conopidă, kale, ridichii, muștar)

• Curcumă

• Usturoi

• Pește gras (somon, macrou, hering, scrumbie, sardele)

• Ciuperci shiitake, reishi și maitake

Alimente contraindicate

• Alcool

• Zahăr

• Carne și lactate

Cele mai bune suplimente

• 2 x multivitamine-minerale de mare concentrație

• 2 x capsule cu ulei de pește bogat în omega-3 de concentrație ridicată (alege produsele cu cel mai mult AEP)

• 5 000 mg sau mai mult vitamina C (pudră de acid ascorbic)

• 1 x antioxidant complex (care să conțină betacaroten, vitamina E și seleniu, plus alte nutrimente antioxidante, cum ar fi glutationul, acidul alfalipoic, coenzima Q10 și resveratrolul)

• 1 x 1 000 UI (25 mcg) vitamina D

• 2 x salvestrol 2 000 unități pentru recuperare, 350 unități pentru protecție

Avertismente

Dacă vrei să adopți o strategie nutrițională extinsă, este bine să ceri sfatul unui terapeut nutriționist, astfel încât strategia să poată fi adaptată la tipul tău de cancer.

Multe medicamente citostatice sunt oxidante. Prin urmare, s-ar putea să nu fie bine să iei multe antioxidante în timp ce ești supus la anumite tipuri de chimioterapie. (Vitamina C în doze mari acționează ca pro-oxidant, deci n-ar trebui să interfereze.) În cazul în care urmezi chimioterapie, consultă-ți oncologul.

CANCERUL COLORECTAL

Informații generale

Cancerele de colon sau de rect sunt printre cele mai răspândite forme de cancer, mai ales în lumea occidentală. Ele sunt foarte strâns legate de dietă și nu încape îndoială că un rol important îl joacă aici carcinogenele alimentare, provocate de hrana intrată în putrefacție și create de microorganismele aflate într-un intestin nesănătos. Pe lângă respectarea sfaturilor generale de la Cancer (vezi pagina 138), anumiți factori alimentari sunt legați specific de cancerul colorectal.

Soluțiile medicinei bune

1. Adoptă o dietă bogată în fibre

Fibrele alimentare au un efect protector în evoluția cancerului colorectal, iar dietele bogate în legume și cereale pline de fibre au demonstrat un rol protector semnificativ împotriva cancerului colorectal fatal. Există câteva mecanisme prin care fibrele pot fi de folos. Bacteriile intestinale produc mai multe substanțe chimice, printre care butiratul din fibre. Aceasta creează o stare în care probabilitatea de creștere a tumorilor este mai mică, provocându-le dispariția. De asemenea, fibrele cresc greutatea scaunelor și frecvența mișcărilor intestinale, reducând timpul de contact dintre intestin și expunerea cancerigenă. Fibrele minimizează totodată formarea

carcinogenelor, care apar dacă hrana trece lent prin intestin. Fără doar și poate că alimentația modernă — bogată în alcool, zahăr și grăsimi și săracă în fibre — provoacă haos în sistemul digestiv și perturbă sistemul imunitar asociat intestinelor. Cea mai bună cale de a crește aportul de fibre este să consumi alimente integrale, cum ar fi cerealele integrale, boabele de leguminoase, alunele, semințele și legumele, toate conținând fibre. Unele dintre fibrele din alimentele vegetale sunt distruse prin gătire, așa că trebuie să mănânci ceva crud în fiecare zi.

2. Evită carnea roșie și procesată

Dovezi convingătoare sugerează o asociere solidă între aportul de carne roșie și grăsime și cancerul colorectal. Problema nu o constituie doar hormonii, factorii de creștere și chimicalele pro-inflamatoare care apar în mod natural în carne, ci și modul în care este gătită. Prepararea cărnii la temperaturi înalte, de exemplu prin prăjire și frigere la grătar, produce substanțe chimice denumite amine heterociclice. Acestea pot să deterioreze ADN-ul și să crească incidența cancerului. Unele produse de carne procesată conțin chimicale numite nitriți. În intestin, nitriții sunt convertiți în chimicale cancerigene. Îți recomand să limitezi aportul de carne roșie și să eviți carnea procesată (în categoria „carne roșie“ intră carnea de vită, de porc, de miel și de capră; prin „carne procesată“ se înțelege carnea conservată prin afumare și sărare sau prin adăugarea de conservanți chimici). Dacă mănânci totuși carne roșie, trebuie să nu depășești 300 g pe săptămână. Asta echivalează cu două porții de câte 150 g (aproximativ cât palma) de două ori pe săptămână. Alege carne slabă organică, în special de vânat, preferabilă cărnii roșii sau cărnii de la animalele domestice. Evită sau mănâncă rar carne friptă, indiferent că e vorba de gril, de barbeque sau de carne prăjită. Cu toate că un consum ridicat de grăsimi animale este asociat cu riscul de cancer colorectal, consumul de pește gras și un aport scăzut de grăsimi pot scădea acest risc.

3. Ia probiotice

Probioticele ne ajută să menținem un sistem digestiv sănătos prin păstrarea unui echilibru între bacteriile benefice și cele dăunătoare. Ele ajută totodată bacteriile prietenoase din tractul intestinal prin secretarea anumitor substanțe chimice care pot descompune carcinogenele. La rândul său, aceasta ajută la reducerea inflamației care poate duce la cancer. Cele două specii principale de bacterii benefice — Lactobacillus și bifidobacteriile — au nevoie ca noi să consumăm o dietă bogată în fibre aflate doar în fructele, legumele și cerealele proaspete și neprocesate. Acestea sunt carbohidrații greu de digerat cunoscuți sub denumirea de prebiotice. Alte alimente preferate de bacterii sunt flavonoidele și lignanii, găsite în legume, leguminoase și semințe (de exemplu, cele de in). Printre alimentele bogate în prebiotice se numără cicoarea, anghinarea de Ierusalim, prazul, sparanghelul, usturoiul, ceapa, ovăzul și boabele de soia. Poți și să cumperi suplimente prebiotice, care pot fi deosebit de utile celor care nu mănâncă suficiente fructe și legume. Totuși, trebuie să fii atent să nu iei prea multe. Unul dintre cele mai bune prebiotice este fructo-oligozaharida (FOS). O cantitate de 5 până la 8 g (sau capsule, sau echivalentul unei linguriță cu vârf) de FOS ar trebui să fie suficientă, mai mult de atât poate provoca balonare, flatulență și disconfort intestinal. Prebioticele pot fi utile și combinate cu probioticele, dacă este probabil ca bacteriile benefice să fie atacate. Cele mai bune suplimente probiotice includ în capsule și o cantitate oarecare de FOS. În felul acesta, îi oferi populației de bacterii bune un impuls, pe lângă hrana suplimentară. Caută cele mai răspândite două specii — Lactobacillus și bifidus — deoarece asupra lor s-au efectuat cele mai multe cercetări. Printre subspeciile din aceste familii recunoscute ca fiind sigure se numără: Lactobacillus acidophilus, L. rhamnosus, L. plantarum, L. casei și Bifidobacterium bifidum, B. infantis (pentru bebeluși) și B. longum, printre altele.

4. Vitamina C și salvestrolii

De asemenea, gândește-te să iei doze mari de vitamina C și salvestroli. (Vezi Cancer la pagina 138.)

Alimente indicate

• Fibre (cereale integrale, linte, leguminoase, alune, semințe și legume)

• Pește gras

• Cicoare, praz, ceapă, ovăz, anghinare de Ierusalim

• Iaurt „viu“

Alimente contraindicate

• Alcool

• Carne roșie și procesată

• Zahăr

Cele mai bune suplimente

• 2 x multivitamine-minerale de mare concentrație

• 2 x capsule de ulei de pește bogat în omega-3 în concentrație ridicată (alege produsele care conțin maximum de AEP)

• 5 000 mg sau mai mult de vitamina C

• 1 x complex antioxidant (conținând betacaroten, vitamina E și seleniu, plus alte nutrimente antioxidante, cum ar fi glutationul, acidul alfalipoic, coenzima Q10 și resveratrolul)

• 2 x salvestrol 2 000 unități pentru recuperare, 350 unități pentru prevenție

• 1 x 1 000 UI (25 mcg) vitamina D

• 1 x probiotic (conținând FOS și cel puțin 15 miliarde de microorganisme)

Avertismente

Multe citostatice sunt oxidante. Prin urmare, s-ar putea să nu fie bine să iei antioxidanți, inclusiv vitamina C, în timp ce ești supus la anumite tipuri de chimioterapie. Te rog să discuți cu oncologul tău dacă faci tratament cu citostatice.

Este bine să consulți un terapeut nutriționist dacă vrei să adopți o strategie nutrițională extinsă.

CANCERUL DE PIELE

Informații generale

Există două tipuri de cancer de piele: bazocelular (sau carcinom scuamos celular) și melanom. Carcinomul de piele este și mai răspândit, și relativ ușor de tratat; în comparație, melanomul este rar și prezintă un risc mult mai mare de a căpăta forme maligne. Expunerea excesivă la lumina solară puternică este principalul factor de risc pentru ambele tipuri de cancer de piele. Urmează sfaturile generale de la Cancer (vezi pagina 138), precum și factorii specifici prezentați în continuare care să te ajute atât la prevenție, cât și la tratament.

Soluțiile medicinei bune

1. Protejează-ți pielea

Expunerea excesivă la radiația ultravioletă provenită de la soare sau de la lămpile de bronzat artificial provoacă ambele tipuri de cancer de piele mai ales la oamenii cu tenul blond și părul roșcat sau blond, precum și la cei care au multe alunițe. Deși razele UVB sunt cele mai dăunătoare pentru ADN-ul uman, și razele UVA provoacă stricăciuni ADN-ului prin generarea de radicali liberi sau oxidanți, care ard efectiv pielea. În mod ideal, trebuie să-ți limitezi expunerea la ambele tipuri de radiații, deoarece razele UVA

slăbesc răspunsurile imunitare ale organismului, care sunt vitale pentru rezolvarea celulelor deteriorate.

De asemenea, trebuie să știi că nu toate cremele de protecție solară sunt la fel de eficiente. În cazul multora dintre ele, radiația ultravioletă ajunge totuși la piele. Esențial este să filtrezi radiațiile dăunătoare și să protejezi celulele pielii cu antioxidanți. (Antioxidanții sunt substanțe care elimină sau fac inofensivi agenții oxidanți potențial dăunători, ca radiațiile ultraviolete.)

Eu sunt deosebit de impresionat de produsele firmei Environ, care sunt bogate în vitaminele A și C, ca și de crema ei de protecție solară RAD. Vitaminele A și C sunt nutrimente care îți protejează pielea de stricăciuni. Eu aplic crema de piele AVST a aceluiași producător, bogată în vitamina A, în majoritatea zilelor, ca să-i asigur pielii o protecție optimă față de efectele dăunătoare ale soarelui și folosesc crema de protecție solară RAD când mă expun la lumină solară puternică. Crema solară conține antioxidanți naturali care îi cresc capacitatea de protecție și ajută la neutralizarea radicalilor liberi înainte ca aceștia să poată face rău. Nu uita să dai și pe picioare dacă porți sandale.

2. Îngrijește-ți pielea de la interior spre exterior

În timpul unei expuneri la lumină solară puternică, riscul unor vătămări produse pielii de oxidanți (prin ardere) este cel mai ridicat. Pentru a-ți proteja pielea de efectul dăunător al oxidanților, este important să corectezi alți factori negativi legați de stilul de viață. Fumatul, de exemplu, introduce oxidanți în plămâni și sânge, iar alcoolul slăbește sistemul imunitar, limitând mijloacele de apărare ale organismului. Alimentele prăjite introduc și ele oxidanți în corp, deoarece temperaturile înalte folosite la prăjit oxidează alimentele. Ca să lupți împotriva oxidanților, trebuie să mănânci multe fructe și legume, care conțin antioxidanți.

Unele dintre cele mai bune alimente protectoare pentru piele sunt tomatele, care conțin antioxidantul licopen. Licopenul face parte din familia

fitochimicalelor carotenoide și este pigmentul natural responsabil de culoarea roșu-închis a mai multor alimente. Pe lângă activitatea de antioxidant, s-a demonstrat că licopenul oprește dezvoltarea tumorilor și protejează de cancer de piele. Alte alimente bogate în licopen sunt grepfrutul roz, pepenele verde și guava. Cantități mai mici de licopen se găsesc în caise și în curmalele japoneze.

Nivelurile de vitamina A și betacaroten (un precursor al vitaminei A) sunt mai scăzute în sângele persoanelor care au anumite tipuri de cancer de piele. Vitaminele antioxidante (care se găsesc adesea în multivitaminele-mineralele zilnice de bună calitate) ajută la protecția pielii, dar de o importanță aparte sunt vitaminele A și E și nutrimentele din familia betacarotenului.

3. Crește polifenolii din plante

Polifenolii sunt fitochimicale antioxidante care previn daunele provocate de radicalii liberi și protejează pielea. Polifenolii sunt predominanți în alimente ca alune, semințe, ceapă, ceai verde, rodii, mere, fructe de pădure, cireșe și alte fructe; de asemenea, sunt prezenți în sâmburi de struguri, precum și legume, și leguminoase precum fasolea și lintea. Mai pot fi găsiți în condimentul curcumă și în suplimentele resveratrol și silimarină (extract de armurariu). Polifenolii au multe acțiuni anticancerigene, cum ar fi reducerea inflamației, diminuarea stresului oxidativ și prevenirea daunelor aduse ADN-ului. De asemenea, întăresc sistemul imunitar și inhibă în mod direct dezvoltarea tumorii. Majoritatea cercetărilor s-au concentrat pe extractul de ceai verde și pe alți polifenoli, cum ar fi proantocianidinele din sâmburii de struguri, despre care s-a demonstrat că inhibă creșterea celulelor cancerului de piele. Proprietățile anticancerigene ale ceaiului verde au fost bănuite de multă vreme; s-a demonstrat că extractul, denumit galat de epigalocatechină (EGCG), este eficient în reducerea tumorilor de piele. Deși poți obține niveluri rezonabile de EGCG bând ceai verde, ca să ajungi la cantitatea dorită ar trebui să introduci în organism și multă cafeină, așa încât merită să

iei în schimb extract de ceai verde. Acesta este inclus adesea în complexele de antioxidanți.

Resveratrolul, un antioxidant puternic care se găsește în pielița roșie a strugurilor și a arahidelor, și-a demonstrat de asemenea proprietatea de a reduce tumorile de piele și de a ajuta la reducerea riscului de răspândire a cancerului. Deși majoritatea cercetărilor s-a efectuat pe animale, fără doar și poate că mi-aș mări aportul de resveratrol dacă ar fi nevoie. Caracteristica esențială a resverastrolului este că se activează doar în interiorul celulelor canceroase, pe care le dezactivează sau le anihilează.

Deși poți obține anumite cantități de resveratrol mâncând cantități mari de fructe și legume organice, ulei de măsline extra virgin și sucuri nefiltrate, este dificil să obții suficient numai din alimentație. Concentrația resveratrolului în alimente variază enorm, așa încât, ca să beneficiezi de efectele pozitive ale cantităților mari, trebuie să iei suplimente. Acesta se poate găsi într-o formulă de antioxidanți. Dacă ai cancer, ai nevoie de o doză terapeutică mai mare (vezi Cancerul la pagina 138). Printre alți polifenoli care întârzie evoluția cancerului de piele se numără izoflavonele, care se găsesc în boabele de soia.

Alimente indicate

• Tomate

• Usturoi

• Curcumă

• Ceai verde

Alimente contraindicate

• Carne arsă, prăjită și procesată (asociată cu creșterea riscului de cancer)

• Produse lactate (care favorizează creșterea celulelor canceroase)

• Alcool

Cele mai bune suplimente

• 2 x multivitamine-minerale de mare concentrație

• 2 x capsule de ulei de pește cu omega-3 în concentrație ridicată (alege produsele cu conținut maxim de AEP)

• 5 000 mg sau mai mult de vitamina C sau atât cât poți să suporți până să-ți provoace diaree (nivelul de toleranță intestinală)

• 1 x complex antioxidant (care să conțină betacaroten, vitamina E și seleniu, plus alte nutrimente cum ar fi glutationul, acidul alfalipoic, coenzima Q10 și resveratrolul)

• 2 x salvestrol 2 000 unități pentru vindecare, 350 unități pentru prevenție

• 1 x 1 000 UI (25 mcg) vitamina D

Avertismente

Unii agenți de chimioterapie acționează ca oxidanți și, în timpul terapiei, în funcție de medicamentul administrat, poate fi preferabil să eviți suplimentarea cu antioxidanți. (Vitamina C în doze mari acționează ca un

pro-oxidant, așa încât e improbabil să aibă vreo influență negativă.) Te rog să ceri sfatul oncologului.

Nu trebuie să aplici de capul tău o strategie nutrițională extinsă. Este important să-ți asiguri îndrumarea competentă din partea unui nutriționist.

Informații suplimentare

Ca să afli mai multe despre acest subiect, citește Say No to Cancer (Patrick Holford), care include studiile esențiale de referință.

CANCERUL DE PROSTATĂ

Informații generale

Cancerul de prostată poate varia de la o afecțiune relativ inofensivă la o boală potențial fatală și frecvența ei crește cu vârsta. Și incidența acestei afecțiuni crește cu o rată alarmantă. Organizația World Cancer Research Fund estimează că până în 2018 un bărbat din patru va fi diagnosticat cu cancer de prostată în timpul vieții.

Forme reduse de cancer de prostată se găsesc frecvent la bărbații vârstnici care au murit din alte cauze. De exemplu, este prezent în proporție de până la 80% la cei de peste 80 de ani. Potrivit profesorului Jonathan Waxman de la Colegiul Imperial din Londra, mici puncte canceroase apar la 70% dintre cei de 70 de ani, 60% la cei de 60 de ani și 50% la cei de 50 de ani, dar legătura dintre aceste puncte și dezvoltarea unui cancer agresiv este necunoscută. Un tip non-agresiv de cancer de prostată este cunoscut sub numele de neoplazie intra-epitelială prostatică sau NIP. Unii doctori privesc NIP ca pe un precursor al cancerului, dar nu toți au căzut de acord asupra acestui aspect.

Principalul test de screening implică măsurarea antigenului specific de prostată (PSA) și o examinare digitală rectală. Simptomele sunt asemănătoare cu mărirea prostatei și lipsa de siguranță care planează asupra măsurătorilor PSA duce la supra-diagnosticare. Într-un studiu publicat în New England Journal of Medicine a fost urmărită evoluția unui număr de 76 000 de bărbați cu vârste între 55 și 74 de ani, care au fost repartizați la întâmplare să facă teste PSA anuale, plus examinări digitale rectale sau „îngrijire normală“ care nu implica și analiza regulată a PSA.[12] După șapte ani, s-a observat o creștere cu 22% a diagnosticării cancerului de prostată la grupul de screening în comparație cu grupul de control, dar nicio diferență

în privința ratei de mortalitate cauzate de această boală. Este limpede că testul PSA nu a salvat vieți. Un al doilea studiu, în care au fost implicați 182 000 de bărbați de vârste similare, a scos în evidență riscurile supra-diagnosticării, reieșind că acest risc poate fi de până la 50%.[13] Așa s-a făcut că unora dintre bărbați li s-a extirpat prostata deși nu era necesar.

Țesutul prostatei, ca și țesutul sânilor, este sensibil hormonal și cauzele, și abordările nutriționale pentru cele două afecțiuni sunt foarte similare. Urmează sfaturile pentru Cancer (pagina 138) și vezi mai jos. Trebuie să te ferești îndeosebi de produsele lactate, care sunt al doilea factor de risc ca predictibilitate, primul fiind vârsta.

Soluțiile medicinei bune

1. Controlează-ți factorii care îi stimulează dezvoltarea

Dezvoltarea celulelor canceroase este influențată de hormoni și de factorii de creștere. Consumul excesiv de zahăr și de carbohidrați rafinați favorizează nivelurile ridicate de insulină, care stimulează creșterea celulelor din prostată. Dietele bogate în zahăr duc de asemenea la creșterea greutății, alt factor de risc pentru cancerul de prostată. Celulele de prostată, atât cele sănătoase, cât și cele canceroase, au receptori pentru insulină. După ce s-a atașat de receptor, insulina încurajează celula să se dividă și să se multiplice, ceea ce face tumoarea să crească.

Scăderea greutății și reducerea consumului de zahăr pot fi foarte importante pentru supraviețuire în cazurile de cancer la prostată. Cea mai bună cale de a slăbi este să urmezi o dietă cu încărcătură glicemică scăzută. În esență, asta înseamnă: (a) să mănânci din belșug carbohidrați complecși, nerafinați, cum ar fi cerealele integrale (ovăz, orez brun, orz, pâine și paste din făină integrală, mei), leguminoase (linte, soia, fasole etc.) și multe legume; (b) carbohidrații se combină întotdeauna cu proteinele, de exemplu, pește cu

orez brun sau măr cu migdale; (c) se elimină toți carbohidrații rafinați, ca pâinea albă, pastele și orezul albe, prăjiturile, biscuiții, dulciurile și orice alimente care conțin zahăr adăugat. (Vezi Capitolul 1, Partea a 2-a pentru detalii privind modul de aplicare a unei diete cu încărcătură glicemică scăzută.)

Un alt promotor al insulinei, care este strâns legat de cancerul de prostată, este laptele (vezi Secțiunea 5 de mai jos).

Alți promotori ai creșterii pot veni din excesul de disruptori hormonali, și anume elementele carcinogene din unele pesticide, cosmetice și produse de curățenie. Urmează indicațiile incluse în sfaturile generale despre cancer (pagina 138) ca să vezi cum poți trece la alternative.

2. Crește-ți aportul de fitoestrogeni

Fitoestrogenii din leguminoase, mai ales din boabele de soia, dar și din năut, linte, alune, semințe și secară, ajută la blocarea receptorilor de estrogen în fața puternicelor substanțe chimice disruptoare de hormoni care imită estrogenul, cum ar fi PCB-urile, dioxinele și unele pesticide. O mare atenție s-a concentrat pe soia datorită nivelurilor sale ridicate de fitoestrogeni; totuși, și alte leguminoase (de exemplu, năutul) au niveluri ridicate. Mănâncă măcar fasole, linte, secară, lucernă, alune crude sau semințe în fiecare zi. Când mănânci soia, încearcă produsele din soia fermentată, cum ar fi miso, natto sau tempeh. Fermentația descompune inhibitorii digestiei, făcând mai ușor disponibile componentele protectoare. Dintre semințe, cele de in și de dovleac sunt cele mai bune contra cancerului.

Îți recomand să ajungi la circa 15 000 mcg (15 mg) fitoestrogeni pe zi. Poți atinge ușor acest lucru mâncând o mică porție de tofu. O porție de 100 g conține 78 000 mcg, în vreme ce un pahar de 100 ml de lapte sau iaurt de soia conține 11 000 mcg, iar o porție de năut, preparată de exemplu ca

humus, conține 2 000 mcg. Suplimentele de izoflavone obținute din soia fermentată sunt o altă opțiune.

Ficatul este principalul organ responsabil de eliminarea din organism a excesului de hormoni. Pentru a ajuta ficatul să facă acest lucru, este bine să mănânci legume crucifere (printre care se numără broccoli, kale, varză, conopidă și varză de Bruxelles), care sunt bogate în di-indolilmetan (DIM). Hormonii de creștere împiedică celulele canceroase să se sinucidă; DIM reactivează semnalul suicidal. Prin urmare, este esențial să faci din legumele crucifere o parte a dietei zilnice. Merită să te gândești să-ți mărești nivelul de DIM luând suplimente.

3. Crește aportul de vitamina D

Numeroase studii arată o asociere între nivelurile ridicate de vitamina D și un risc scăzut de îmbolnăvire de cancer. În mod interesant, o dietă bogată în proteine animale și în calciu, adică ceea ce obții de la produsele lactate, blochează capacitatea corpului de a crea vitamina D activă. Testarea nivelurilor de vitamina D este singura modalitate prin care putem ști cu adevărat câtă vitamină D avem în organism. Medicii de familie fac destul de des un astfel de test și există și truse de analiză, după cum poți vizita și un terapeut nutriționist care îți poate face această analiză.

Există trei moduri în care poți crește nivelul vitaminei D din sânge: din alimentație, din suplimente sau prin expunerea la soare. Cele mai bune surse alimentare sunt uleiul de pește și ouăle, dar, ca să ajungi la nivelul optim, trebuie să iei un supliment, mai ales dacă nu ai parte de suficientă expunere la lumina soarelui. Multivitaminele de bună calitate și de concentrații ridicate ar trebui să-ți ofere 600 UI (15 mcg). În lunile de iarnă, acest lucru nu este deloc suficient, așa încât merită să suplimentezi cu cel puțin 1 000 UI (25 mcg) sau chiar mai mult.

4. Crește-ți antioxidanții-cheie, inclusiv zincul

Antioxidanții sunt substanțe care elimină sau dezarmează agenții oxidanți potențial dăunători din organism, care sunt creați precum gazele de eșapament când celulele organismului transformă hrana în energie. (Vezi „Crește-ți aportul de antioxidanți“ de la Cancer, pagina 140, pentru informațiile de fond legate de cancer.) Pe lângă aplicarea recomandărilor pentru ameliorarea statutului antioxidanților, anumite nutrimente sunt vitale pentru o prostată sănătoasă.

Zincul este găsit de multe ori în cantități reduse la bolnavii de cancer, iar nivelurile scăzute sunt un bun element predictiv pentru riscul de cancer. Zincul protejează împotriva oxidanților dăunători creați în tot ceea ce se arde, inclusiv în țigări și carnea prăjită. De asemenea, organismul generează oxidanți din „arderea“ zahărului pentru energie. Zincul este și antiinflamator și ajută la repararea ADN-ului deteriorat. Cei mai mulți dintre noi nu obțin suficient zinc din alimentație. Îți recomand suplimentarea cu 10–20 mg pe zi, precum și consumul de alimente bogate în zinc (moluște comestibile, alune și semințe și unt din alune/semințe, ca tahini).

Seleniul. Nivelul scăzut de seleniu este și el un bun element predictiv al cancerului de prostată. Printre alimentele bogate în seleniu se numără usturoiul și ceapa, semințele de floarea-soarelui, ciupercile, cerealele integrale (orez brun, ovăz, germeni de grâu), nucile de Brazilia și peștele (ton, cambulă, sardele, somon); totuși, acest mineral este adesea deficitar în solurile în care cresc plantele din zilele noastre, așa încât îți recomand suplimentarea zilnică cu circa 100 mcg. Cantitățile recomandate de zinc și seleniu pot fi găsite în multivitaminele de bună calitate.

Licopenul din tomate, quercetina din ceapa roșie și vitaminele C și E sunt antioxidanți importanți, existând numeroase dovezi care sugerează că au efecte contra cancerului de prostată atât luate din alimente, cât și ca nutrimente separate.

Condimentele sunt antioxidanți excepționali, mai ales curcuma, scorțișoara, chili și ghimbirul. Îți recomand maximizarea utilizării acestor alimente în dietă.

5. Evită produsele lactate și limitează carnea

Alimentele cele mai strâns legate de un risc crescut de cancer de prostată sunt produsele lactate și, într-o măsură mai mică, carnea roșie, mai ales cea procesată, și alcoolul. Conform National Cancer Institute, 19 studii din 23 au arătat o asociere pozitivă între aportul de lactate și cancerul de prostată: „Este vorba de unul dintre cei mai constanți factori alimentari de predicție pentru cancerul de prostată din literatura de specialitate… În aceste studii, bărbații cu cele mai mari aporturi de lactate au un risc aproape dublu de cancer total de prostată și un risc aproape cvadruplu de cancer metastatic sau letal față de cei care consumă mai puține lactate“[14]. Vegetarienii au un risc mai scăzut de cancer de prostată, iar țările în care se înregistrează un consum mai redus de lactate au cea mai scăzută rată a mortalității provocate de cancerul de prostată.

Produsele lactate favorizează niveluri ridicate ale factorilor de creștere de tip insulinic (IGF-1), despre care s-a descoperit că stimulează direct dezvoltarea celulelor canceroase. Atât nivelurile ridicate de IGF-1, cât și nivelurile crescute de insulină sunt elemente predictive ale riscului de cancer de prostată. Poți să-ți menții insulina la nivel scăzut dacă urmezi o dietă cu încărcătura glicemică scăzută. (Vezi Capitolul 1, Partea a 2-a pentru detalii privind modul de trecere la o dietă cu încărcătură glicemică scăzută.)

Dacă ai cancer de prostată, îți recomand să eviți în totalitate produsele lactate. Dacă nu ai cancer, menține consumul de lactate cât mai jos, adică sub 300 ml pe zi și, ideal, mai puțin de 1,2 l pe săptămână. Încearcă laptele de orez, laptele de ovăz sau laptele de soia. Aș recomanda și evitarea cărnii roșii.

6. Alege plantele folositoare

Cele mai utile plante pentru cancerul de prostată sunt palmierul pitic și pygeum. S-a demostrat că palmierul pitic ajută la inhibarea dezvoltării cancerului și la reducerea inflamației. De asemenea, inhibă o enzimă numită 5-alfa reductază, care transformă testosteronul în dihidrotestosteron (DHT), forma testosteronului care favorizează cancerul de prostată. S-a mai demonstrat că inhibă efectele de favorizare a creșterii celulelor canceroase ale IGF din lapte. Acizii grași din palmierul pitic par să fie cei mai activi biologic, așa încât alege un supliment care să fie standardizat la 45% acizi grași. Aceasta înseamnă că este de calitate superioară. Recomand 120 mg pe zi pentru prevenție și 360 mg pe zi dacă ai cancer de prostată.

Cealaltă plantă prietenoasă cu prostata care prezintă multe proprietăți benefice similare este scoarța arborelui african pygeum. Și aceasta scade efectele dăunătoare ale excesului de IGF și, în studiile pe animale, are efecte anticancerigene profunde. Când iei suplimente cu pygeum, este bine să alegi un extract standardizat de calitate superioară cu până la 5% B-sitosterol. Recomand 40 mg pe zi pentru prevenție și 120 mg pe zi dacă ai cancer de prostată.

7. Ia în considerare salvestrolii și dozele extrem de ridicate de vitamina C

„Sfântul Graal“ al chimioterapiei a fost mereu găsirea unei modalități de țintire doar a celulelor canceroase, lăsându-le neatinse pe cele sănătoase. În urmă cu mai bine de un deceniu, s-a descoperit că celulele canceroase au o enzimă activă, numită CYP1B1, care le diferențiază de celulele sănătoase. O descoperire conceptuală majoră pentru tratamentul cancerului este faptul că multe plante conțin compuși numiți salvestroli, care sunt transformați de enzima CYP1B1 într-un compus care anihilează celulele canceroase.

Inundând organismul cu salvestroli nedăunători, teoretic cel puțin celulele canceroase ar trebui să se autodistrugă.

Este exact ceea ce se întâmplă în laborator când celulele canceroase sunt expuse la salvestroli. Deși experimentele clinice umane lipsesc, sunt raportate tot mai multe cazuri de tratament reușit al cancerului prin folosirea dozelor ridicate de salvestroli (vezi Resurse). Doza necesară pentru protecția generală este de 350 de puncte de salvestroli, în vreme ce doza pentru tratarea cancerului este de 4 000 de puncte. (Salvestrolii sunt măsurați în relație cu efectul lor comparativ împotriva celulelor canceroase în puncte, nu în miligrame.)

Cealaltă chimioterapie „naturală“ care nu are efecte dăunătoare asupra celulelor sănătoase, dar distruge efectiv celulele canceroase este folosirea dozelor foarte mari de vitamina C. Atât dozele mari orale, cât și cele administrate intravenos au fost folosite în tratarea cu succes a cancerului de peste 40 de ani. În acest tip de tratament, obiectivul este să se ridice cât mai mult nivelul din sânge al vitaminei C. Aceasta înseamnă să iei cât mai multă pe cale orală, până să-ți provoace diaree (adică până la ceea ce se cheamă nivelul de „toleranță intestinală“). Acest nivel variază de la un individ la altul, dar de regulă se situează între 5 g și 20 g pe zi. Cel mai ușor, vitamina C se poate lua ca pudră de acid ascorbic dizolvată în apă cu puțin suc și băută pe durata zilei. O alternativă de a atinge niveluri foarte ridicate este prin administrarea intravenoasă a vitaminei C. Mai mulți specialiști în cancer aplică această metodă. (Pentru doctori din Marea Britanie, vezi Resurse.)

Luarea de doze mari de salvestroli și de vitamina C timp de trei luni creează un mediu foarte dur, în care celulelor canceroase le va fi extrem de greu să supraviețuiască.

8. UFMI, un pas revoluționar în tratamentul cancerului de prostată

Dacă ești diagnosticat cu cancer de prostată, unul dintre cele mai puțin invazive și mai eficiente tratamente este metoda ultrasunetelor focalizate de mare intensitate (UFMI). Tratamentul folosește o formă specială de ultrasunete pentru a încălzi tumoarea. Prin urmare, tratamentul implică hipertermia, unul dintre puținele efecte despre care se știe că ucide în totalitate celulele canceroase, lăsând relativ neafectate celulele sănătoase.

Procedura presupune de regulă o spitalizare de cel mult trei zile și are efecte secundare minime, și anume o senzație de arsură în câteva cazuri. Cei care au aplicat tratamentul au susținut că au obținut o rată de supraviețuire de cinci ani mai mare de 87%, față de 54%, cât era atunci norma pentru Marea Britanie. Calitatea tratamentului constă în faptul că topește cancerul, lichefiind tumoarea. Totuși, nu este eficient pentru toate tumorile de prostată, de aceea trebuie să discuți problema cu oncologul tău. Poate fi repetat într-o etapă ulterioară dacă e necesar, spre deosebire de radioterapie, de exemplu. Mai mult, efectele secundare, ca impotența sau incontinența urinară, sunt considerabil reduse în comparație cu chirurgia și radioterapia.

Alimente indicate

• Legume crucifere (broccoli, varză de Bruxelles, varză, conopidă, kale)

• Pește

• Usturoi

• Alune și semințe crude

• Tomate

• Leguminoase (linte, soia, fasole, năut)

Alimente contraindicate

• Alcool

• Carne

• Lactate

• Zahăr

Cele mai bune suplimente

• 2 x multivitamine-minerale de mare concentrație, care să conțină cel puțin 10 mg zinc și 15 mcg vitamina D

• 1 x complex antioxidant (care să conțină betacaroten, vitamina E și seleniu, plus alte nutrimente antioxidante ca glutation, acid alfalipoic, coenzima Q10 (CoQ1=) și resveratrol

• 1 x 1 000 UI (25 mcg) picături de vitamina D

• 1 x 360 mg palmier pitic plus 120 mg pygeum

• 5 000 mg sau mai mult de vitamina C

• 2 x salvestroli 2 000 puncte pentru vindecare; 350 puncte pentru prevenție.

Avertismente

Multe medicamente chimioterapeutice sunt oxidante. Prin urmare, s-ar putea să nu fie o idee prea bună să iei mulți antioxidanți dacă urmezi anumite tipuri de chimioterapii. (Vitamina C în doze mari acționează ca pro-oxidant, deci n-ar trebui să interfereze cu chimioterapia.) Te rog să te consulți cu medicul tău oncolog dacă faci chimioterapie.

Nu trebuie să urmezi de capul tău o strategie nutrițională extinsă. Este important să obții îndrumări competente din partea unui nutriționist.

Suplimentele de calciu de peste 400 mg trebuie evitate de bolnavii de cancer la prostată, deoarece pot reduce cantitatea de vitamina D activată de rinichi.

---

[12] http://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJM0a0810696.

[13] http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19297566.

[14] J.L. Stanford et al., „Prostate cancer trends 1973–1995“, SEER Program, National Cancer Institute, NIH Pub. No. 99–4543. Bethesda, MD, 1999.

CANCERUL DE SÂN

Informații generale

Pe lângă respectarea sfaturilor generale pentru Cancer (vezi pagina 138), există și anumiți factori alimentari legați în mod specific de cancerul de sân.

Soluțiile medicinei bune

1. Controlează-ți factorii care stimulează dezvoltarea

Dezvoltarea celulelor canceroase este influențată de hormoni și de factorii de creștere. Consumul exagerat de zahăr și de carbohidrați rafinați favorizează creșterea nivelului de insulină, care stimulează dezvoltarea celulelor sânului. Dietele bogate în zahăr duc la creșterea greutății, alt factor de risc pentru cancerul de sân. Celulele sânului, atât cele sănătoase, cât și cele canceroase, au receptori pentru insulină. După ce se atașează de receptor, insulina încurajează celula să se dividă și să se înmulțească, ceea ce favorizează creșterea tumorii. Scăderea în greutate și reducerea consumului de zahăr pot fi foarte importante pentru supraviețuirea în urma unui cancer la sân, așa cum importante sunt exercițiile fizice și menținerea unei stări de relaxare. Calea cea mai bună de scădere a greutății este cu ajutorul unei diete cu încărcătură glicemică scăzută. În esență, asta înseamnă: (a) să mănânci din belșug carbohidrați complecși, nerafinați, cum ar fi cereale integrale (ovăz, orez brun, orz, pâine și paste din făină

integrală, mei), leguminoase (linte, soia, fasole și așa mai departe) și multe legume; (b) întotdeauna carbohidrații să se combine cu proteinele, de exemplu, pește cu orez brun sau măr cu migdale; (c) să se elimine toți carbohidrații rafinați, ca pâinea albă, pastele și orezul albe, prăjiturile, biscuiții, dulciurile și orice alimente care conțin zahăr adăugat. (Vezi Capitolul 1, Partea a 2-a pentru detalii privind modul de aplicare a unei diete cu încărcătură glicemică scăzută.)

Un alt aliment favorizant al secreției de insulină este laptele, pentru care s-a stabilit o legătură solidă cu cancerul de sân. Laptele este în mod natural bogat în estrogen, precum și în factori de creștere cum ar fi factorul de creștere de tip insulinic 1 (IGF-1). S-a constatat că IGF-1 stimulează direct creșterea celulelor canceroase. De asemenea, împiedică „sinuciderea" celulelor (denumită apoptoză). Dacă ai cancer de sân, îți recomand să consumi cât mai puține produse lactate, cu alte cuvinte, sub 300 ml pe zi și în mod ideal mai puțin de 1,2 l pe săptămână. Încearcă în schimb laptele de orez, laptele de ovăz sau laptele de soia. Totodată, îți recomand să eviți carnea roșie.

Alte elemente care favorizează creșterea vin de la excesul de disruptori hormonali, și anume carcinogenii găsiți în unele pesticide, în cosmetice și în produse pentru curățenie. Vezi indicațiile date în cadrul sfaturilor generale legate de Cancer (pagina 138) ca să afli cum poți să treci la produse alternative.

2. Crește aportul de fitoestrogeni

Fitoestrogenii din leguminoase, mai ales din boabele de soia, dar și din năut, linte, alune, semințe și secară ajută la blocarea receptorilor de estrogen în fața puternicelor substanțe chimice disruptoare de hormoni care imită estrogenul, cum ar fi compușii bifenil policlorurați (PCB), dioxinele și unele pesticide. Soia s-a bucurat de o atenție mărită ca urmare a nivelurilor ridicate de fitoestrogeni; totuși, și celelalte leguminoase menționate au niveluri mari. Este bine să consumi zilnic fasole, linte, secară, lucernă,

alune sau semințe crude. Dacă mănânci soia, încearcă produsele fermentate de tip miso, natto sau tempeh. Fermentarea descompune inhibitorii digestiei, făcând mai ușor disponibile componentele protectoare (izoflavonele). Dintre semințe, cele de in și de dovleac au cele mai bune proprietăți anticancerigene.

Îți recomand să ajungi la circa 15 000 mcg (15 mg) de fitoestrogeni pe zi. Îi poți obține cu ușurință dintr-o porție mică de tofu: 100 g furnizează 78 mg. Alternativ, un pahar de 100 ml lapte de soia sau iaurt de soia conține 11 mg, iar o porție de năut, preparat eventual sub formă de humus, 2 mg. O altă opțiune ar fi suplimentele de izoflavone obținute din soia fermentată.

Ficatul este organul principal responsabil de eliminarea excesului de hormoni din organism. Poți să-ți ajuți ficatul să facă asta dacă mănânci legume crucifere (broccoli, kale, varză, conopidă și varza de Bruxelles), bogate în di-indolilmetan (DIM). Hormonii de creștere împiedică celulele canceroase să se sinucidă; DIM readuce la normal semnalul de sinucidere. Prin urmare, este esențial să incluzi legumele crucifere în dieta zilnică. De asemenea, nu strică să-ți crești nivelul de DIM luând suplimente.

3. Crește aportul de vitamina D

Numeroase studii au demonstrat legătura dintre nivelul mai ridicat de vitamina D și un risc mai scăzut de contractare și/sau supraviețuire la cancer. Se știe de multă vreme că femeile care trăiesc în țările mai însorite au o probabilitate mai mică să se îmbolnăvească de cancer la sân decât cele care văd mai rar lumina soarelui; în același timp, s-a constatat că femeile care suferă de cancer, dar au totodată niveluri mari ale vitaminei D, au o probabilitate de supraviețuire mai mare. Interesant este că o dietă bogată în proteine provenite din carne și una bogată în calciu, obținut prin consumarea produselor lactate, blochează capacitatea organismului de a crea vitamina D activă. Singurul mod în care putem afla care este nivelul vitaminei D din organism este prin teste. Medicii de familie vor prescrie

astfel de teste și există și truse de analiză pentru acasă, așa cum poți să consulți un terapeut nutriționist care îți poate face aceste analize.

Există trei căi prin care îți poți crește nivelul de vitamina D din sânge: prin alimentație, prin suplimente sau prin expunerea la soare. Cele mai bune surse alimentare sunt peștele gras și ouăle, dar, ca să ajungi la niveluri optime, trebuie să iei suplimente, mai ales dacă nu ai parte de soare suficient. Multivitaminele-minerale de mare concentrație și de bună calitate ar trebui să-ți ofere 600 UI (15 mcg). În lunile de iarnă, e o cantitate clar insuficientă, așa că e bine să suplimentezi cu 1 000 UI (25 mcg) sau chiar mai mult.

4. Ia doze ridicate de vitamina C și salvestroli

De asemenea, e bine să iei doze mari de vitamina C și salvestroli. (Vezi Cancerul, la pagina 138, pentru mai multe informații.)

Alimente indicate

• Cereale integrale (ovăz, orez brun, orz, pâine și paste din cereale integrale, mei)

• Leguminoase (linte, soia, fasole, năut)

• Produse fermentate din soia (miso, natto, tempeh)

• Legume crucifere (broccoli, varză de Bruxelles, varză, conopidă, kale)

Alimente contraindicate

• Zahăr

• Alcool (legat puternic de cancer)

• Carne roșie și lactate

Cele mai bune suplimente

• 2 x multivitamine-minerale

• 2 x capsule de ulei de pește cu omega-3, de mare concentrație (alege produsele cu conținut maxim de AEP)

• 5 000 mg sau mai mult vitamina C

• 2 x complexe antioxidante (care să conțină betacaroten, vitamina E și seleniu, plus alte nutrimente antioxidante, cum ar fi glutationul, acidul alfa lipoic, coenzima Q10 [CoQ10] și resveratrol)

• 2 x salvestrol 2 000 unități pentru recuperare, 350 unități pentru prevenție

• 1 x 1 000 UI (25 mcg) vitamina D

Avertismente

Multe medicamente chimico-terapeutice sunt oxidante. Prin urmare, s-ar putea să nu fie bine să iei multe antioxidante în timp ce ești supus anumitor

tipuri de chimioterapie. (Vitamina C în doze ridicate acționează ca pro-oxidant, prin urmare n-ar trebui să interfereze cu citostaticele.) Te rog să discuți cu oncologul tău dacă urmezi un tratament cu chimioterapie.

Dacă vrei să urmezi o strategie nutrițională extinsă, este bine să consulți un terapeut nutriționist.

CANDIDOZA/AFTELE

Informații generale

Una dintre cele mai răspândite infecții intestinale este provocată de creșterea excesivă a unui tip de ciupercă numit Candida albicans. Infecţia are denumirea tehnică de candidoză și este fungică. Candida albicans înseamnă „dulce și alb“, sugerând ceva delicat și pur, dar în realitate C. albicans este un microb, un fungus care se înmulțește, migrează și eliberează toxine. Toți oamenii au Candida într-o anumită proporție, ca parte a unei ecologii intestinale echilibrate normale; totuși, când crește în exces, ne poate afecta prin numeroase simptome atât fizice, cât și mentale: probleme intestinale, alergii, oboseală extremă, disfuncții hormonale, afecțiuni ale pielii, dureri articulare și musculare, afte, infecții și tulburări emoționale, multe dintre ele simulând alte boli și fiind astfel greșit diagnosticate.

Ca să afli dacă este posibil să ai Candida, poți completa un chestionar online (vezi Resurse). Dacă obții un scor ridicat, trebuie să te duci la medic, care poate efectua un test de diagnosticare a acesteia. Un test pe care te poți baza este testul cu anticorpi Candida (analize de salivă sau sânge pentru anticorpii IgG și IgA). Este important să se confirme că ai candidoză înainte de a urma o dietă anti-Candida restrictivă, cum se recomandă în secțiunea următoare.

Soluțiile medicinei bune

1. Urmează o dietă anti-Candida

Scopul unei diete anti-Candida este să întrerupi rezerva de zahăr pentru Candida. Astfel, ar trebui ca simptomele digestive să se amelioreze rapid, iar creșterea Candidei să nu mai fie alimentată. Toate formele de zahăr trebuie evitate cu strictețe, inclusiv lactoza (zahărul din lapte), malțul și fructoza (zahărul din fructe). Carbohidrații rafinați se adaugă încărcăturii de glucoză din organism, așa încât este esențial să folosești doar făină integrală, orez și așa mai departe. Cea mai simplă cale este să urmezi o dietă cu încărcătură glicemică scăzută, întrucât aceasta asigură eliminarea zahărului și consumarea exclusivă a unor carbohidrați complecși, cu eliberare lentă. (Vezi Capitolul 1, Partea a 2-a, pentru detalii despre cum se trece la o dietă cu încărcătură glicemică scăzută.)

Alte substanțe care trebuie evitate sunt drojdia (pâine, amestecuri pentru sos de friptură, creme tartinabile), produsele fermentate (alcool, oțet), mucegaiul (brânzeturi, ciuperci) și stimulentele (ceai, cafea).

Candidoza provoacă adesea pofte de alimentele ei preferate; în astfel de momente, este nevoie de o voință neclintită pentru păstrarea în parametrii dietei. Chiar și când simptomele legate de Candida au dispărut complet, dieta trebuie menținută câteva luni, pentru a consolida noul echilibru al florei intestinale. Nu va trece mult și pofta de dulce va dispărea, ceea ce-ți va ușura menținerea unei diete lipsite de zahăr. Îți recomand să citești cartea scrisă de Erica White Beat Candida Cookbook pentru rețetele care-ți vor demonstra că mesele pot rămâne experiențe plăcute chiar și între limitele unei astfel de diete.

2. Ia suplimente pentru întărirea imunității

Un program de suplimente este important pentru întărirea sistemului imunitar, astfel încât să-și poată juca rolul în ținerea sub control a Candidei.

Este important totodată să se corecteze dezechilibrele provocate glicemiei și să se detoxifice organismul, deoarece Candida generează propriile-i toxine. Asta înseamnă creșterea aportului de vitamina C și de alți antioxidanți. Îți recomand totodată să aplici un program general cuprinzător de suplimente, plus un supliment cu destinație specifică de ameliorare a digestiei, care să conțină enzime și probiotice și, în mod ideal, glutamină, un aminoacid care ajută la vindecarea intestinelor, în prima lună.

3. Ia suplimente antifungice

Oricât ar părea de surprinzător, unul dintre cele mai bune suplimente pentru atacarea Candidei este tot o ciupercă, numită Saccharomyces boulardii. Este o ciupercă non-colonizatoare, ceea ce înseamnă că nu va deveni rezidentă în intestin. În timpul trecerii prin intestin, stimulează producția unei componente imunitare numite imunoglobulină A secretoare (SIgA). Creșterea cantității acestei imunoglobuline îngreunează tot mai mult atașarea Candidei de peretele intestinal. Unii dintre bolnavii de Candida pot fi hipersensibili la toate ciupercile, inclusiv la S. boulardii, așa încât se pot simți mai rău dacă iau așa ceva. Atunci, cei în cauză trebuie să aștepte până când elimină din alimentație toate ciupercile timp de patru săptămâni pentru reducerea hipersensibilității și apoi să introducă S. boulardii în doze foarte mici, pe care să le crească treptat. Aceasta poate însemna să începi cu circa 1 miliard de microorganisme (1/2 capsulă) o dată pe zi înainte de a crește până la doza completă de circa 10 miliarde de microorganisme pe zi. Această S. boulardii face mediul intestinal să devină mai ospitalier față de bacteriile prietenoase, sporindu-le prin urmare șansele de a prelua rezidența.

Alți agenți anti-Candida eficienți sunt acidul caprilic (un acid gras care se găsește în mod natural în nucile de cocos), oregano și extractul din frunze de măslin. Aceste suplimente antifungice adiționale acționează direct în sensul suprimării creșterii excesive a Candidei. Pot fi administrate în timp ce se ia S. boulardii, dar la intervale de câteva ore, astfel încât să nu omoare și S. boulardii. În general, este bine să nu începi să iei aceste suplimente

decât după ce ai ținut o dietă anti-Candida și ai luat S. boulardii circa o lună ca să minimizezi reacția de „extincție“ (vezi mai jos).

Acidul caprilic este unul dintre cei mai utili agenți antifungici. Marele lui avantaj este că nu omoară flora intestinală prietenoasă. Când este luat sub formă de caprilat de calciu/magneziu, supraviețuiește proceselor digestive și poate ajunge la colon, locul de rezidență al Candidei.

Uleiul de oregano este un alt excelent agent antifungic. Și el are avantajul de a traversa peretele intestinal ajungând în organism, așa că ar putea fi o alegere mai bună dacă ai simptome fungice într-o altă zonă a corpului, cum ar fi micoza piciorului.

Frunza de măslin conține un ingredient activ numit oleuropeină, care ajută la anihilarea Candidei. Este de asemenea antioxidantă.

Pelinul este o plantă cu un spectru larg de proprietăți antifungice, utile în lupta cu o mare varietate de agenți patogeni, fără să deranjeze flora prietenoasă. Dacă obții un scor ridicat la chestionarul Candida și ai un istoric al bolii care își are originea într-un climat cu temperaturi ridicate, există suficiente motive să crezi că ai un alt tip de parazit în afară de Candida și să utilizezi un agent antifungic cu spectru larg ca pelinul.

4. Reinoculează-ți intestinul cu probiotice

Sunt necesare suplimente pentru a transporta bacteriile benefice în intestine și a reînființa o colonie de bacterii sănătoase. Rolul acestor bacterii este să crească aciditatea prin producerea de acid lactic și acetic și să inhibe microorganismele indezirabile care ar concura cu acestea la ocuparea spațiului.

Lactobacillus acidophilus este principalul colonizator al intestinului mic, în vreme ce Bifidobacterium bifidum colonizează intestinul gros și vaginul; B. bifidum produce și vitaminele B. Alte bacterii utile sunt Lactobacillus bulgaricus și Streptococcus thermophilus, care produc și ele acid lactic în timp ce trec prin intestine. Aceste bacterii prietenoase sunt conținute în iaurt, acesta fiind prin urmare un aliment ajutător, cu condiția să nu suferi de intoleranță la produsele lactate. În iaurt, conținutul de lactoză (zahărul din lapte) a fost în mare parte transformat în acid lactic de bifidobacteriile producătoare de enzime, care explică asprimea gustului.

Pentru a asigura trecerea sigură a acestor bacterii prin sucurile gastrice, este necesar să le luăm într-o capsulă care să furnizeze cantități mari de organisme viabile în formă liofilizată. Trebuie luate 2 capsule pe zi, la micul dejun și la cină.

O cremă cu acidophilus este un adjuvant benefic pentru infecțiile fungice vaginale.

5. Problema extincției

Candida în viață eliberează un minimum de 79 toxine cunoscute. Candida moartă și pe moarte eliberează chiar mai multe. O stare generală de toxicitate include dureri musculare, minte încețoșată, depresie, anxietate, greață și diaree. În zonele specifice colonizate de Candida, se poate produce o răbufnire a vechilor simptome, cum ar fi dureri în gât, afte, dureri articulare, eczeme și așa mai departe. Această situație neplăcută este cunoscută sub denumirea de „extincție“ sau reacția Herxheimer.

Soluția constă în a anihila Candida încet, dar sigur, astfel încât să nu fie distrusă mai rapid decât poate organismul să elimine toxinele. Extincția inițială este de obicei declanșată de dietă și de vitaminele și mineralele care întăresc sistemul imunitar pentru a lupta cu infecția. Aceste prime două puncte ale planului în patru puncte provoacă în mod obișnuit o extincție mai mult decât suficientă pentru ca bolnavii să se poată adapta la noua situație,

astfel încât agenții antifungici nu trebuie introduși în regim până nu se termină această fază. Spre finalul primei luni, cei mai mulți bolnavi afirmă că se simt mai bine decât în ultimii ani! Acesta este momentul când trebuie adăugate suplimentele antifungice și probiotice.

În majoritatea cazurilor, se poate începe cu 1 capsulă de acid caprilic de tărie medie (cam 400 mg) pe zi, fără prea mari dificultăți. Dacă, după cinci zile, persoana nu se confruntă cu simptomele de extincție, doza poate fi crescută la 2 capsule de 400 mg și așa mai departe, până la 6 capsule pe zi. După aceea, se poate să se treacă treptat la capsule de tărie mai mare (circa 700 mg) de trei ori pe zi și să se crească din nou doza, dacă este necesar.

Totuși, creșterea este rareori liniară și, la un moment dat, se poate produce o reacție de extincție care să impună revenirea la un nivel mai scăzut sau chiar la o întrerupere completă, până când corpul elimină toxinele. Situația nu trebuie privită ca un recul, ci doar ca o parte necesară a procesului. Detoxificarea poate fi accelerată dacă se beau multe lichide și se iau doze suficiente din vitaminele C și B. În cele din urmă, acidul caprilic își va îndeplini misiunea. Poți să monitorizezi acest lucru refăcând chestionarul de Candida menționat la pagina 566.

Alimente indicate

• Legume

• Pește

• Alune, semințe, leguminoase

• Cereale integrale

Alimente contraindicate

• Zahăr

• Toți carbohidrații cu eliberare rapidă

• Alimente bogate în drojdii și fermentate (pâine, amestecuri pentru sosurile de carne, tartinabile pe bază de drojdie, alcool, oțet)

Cele mai bune suplimente

• 2 x multivitamine-minerale de mare concentrație cu antioxidanți, care să asigure cel puțin 10 mcg vitamina D, 10 mg zinc, plus vitamine B și antioxidanți

• 2 x vitamina C 1 000 mg

• 1 x capsulă enzime digestive, probiotice și glutamină la fiecare masă

• 1–5 Saccharomyces boulardii (1 miliard de organisme viabile)

• 2 x Acidophilus și bifidobacteria (5 miliarde de organisme viabile), luate de două ori pe zi, la intervale orare de următorii agenți antifungici:

1–6 x acid caprilic 400 mg;

sau/și 2–6 picături ulei de oregano;

sau/și 2–6 extract de frunze de măslin 500 mg (20% oleuropeină);

sau/și 2–4 capsule pelin (350 mg) sau 10–20 picături de extract de pelin.

Avertismente

Această dietă restrictivă nu trebuie urmată decât după ce diagnosticul de candidoză a fost confirmat prin teste clinice. Cantitățile insuficiente de agenți anti-Candida vor fi ineficiente, dar dozele prea mari te pot face să te simți mai rău în timpul extincției Candidei. Cel mai bine este să respecți sugestiile de mai sus sub îndrumarea unui terapeut nutriționist care te poate sfătui cu privire la suplimentele de luat în fiecare etapă a vindecării.

CARIEREA DINȚILOR ȘI PERIODONTITA

Informații generale

Periodontita este un termen care descrie îmbolnăvirea fie a gingiilor, fie a oaselor care susțin dinții. Alături de cariere, aceasta este o boală degenerativă care afectează sănătatea dinților.

Soluțiile medicinei bune

1. Îndulcește-ți mâncărurile cu xylitol

Un studiu desfășurat recent a arătat că xylitolul, care este principala formă de zahăr din prune, cireșe și majoritatea fructelor de pădure, previne eficient carierea dinților acționând ca agent antibacterian împotriva microorganismelor care o cauzează. Bacteriile care se hrănesc cu xylitol devin incapabile să se lipească de dinți și să le provoace carierea. Xylitolul conține cu 40% mai puține calorii decât zahărul obișnuit, este mai dulce decât majoritatea celorlalți înlocuitori de zahăr, dar, spre deosebire de aspartam sau zaharină, nu conține nicio substanță chimică artificială și nu are un gust remanent neplăcut. Poți să mănânci xylitolul așa cum ai mânca zahărul obișnuit și, spre deosebire de alți îndulcitori care se descompun la căldură, xylitolul poate fi utilizat la gătit. Se poate folosi în aproape orice rețetă care necesită zahăr (raport de substituire de 1 la 1). Este un minunat îndulcitor pentru cerealele de la micul dejun, dulciuri coapte la cuptor și

budinci. Dar, întrucât drojdia nu-l poate metaboliza, nu se recomandă pentru rețetele de pâine în care se pune drojdie.

Xylitolul se folosește și în unele ape de gură, paste de dinți și gume de mestecat.

2. Spală-te pe dinți, folosește regulat ața dentară și bea multă apă

Periodontita a fost asociată cu bolile de inimă, diabetul tip 2, bolile respiratorii și renale și problemele legate de sarcină, cum ar fi avortul spontan și nașterea prematură. Se estimează că aproximativ 10% din populație are o formă gravă de periodontită. Periajul și folosirea cu regularitate a aței dentare sunt metoda cea mai bună de prevenire. Cel mai bine este să folosești ața dentară de două ori pe zi, după mese, sau măcar de două ori pe săptămână, dacă nu poți s-o faci zilnic.

Dacă bei multă apă, îți menții gingiile hidratate și ajuți la îndepărtarea particulelor alimentare prinse sub ele, care se descompun în gură și provoacă respirația urât mirositoare. Apa ajută de asemenea saliva să-ți hrănească dinții, să-ți hidrateze gingiile și să îndepărteze particulele de mâncare care pot crea placa bacteriană.

3. Bea ceai verde

Ceaiul verde conține compuși antioxidanți naturali care previn acumularea plăcii, reducând prin urmare riscul de carii și halena (respirația urât mirositoare). Un studiu efectuat de curând sugerează că o singură ceașcă de ceai verde pe zi scade riscul pierderii dinților. Fitochimicalele din ceaiul verde, denumite catechine, pot combate bacteriile care cauzează cariile și

boala gingivală. Aceleași substanțe chimice este posibil să ajute la prevenirea pierderii dinților.

4. Mănâncă ceapă și mestecă țelină

Cercetătorii din Rusia au descoperit că ceapa crudă ajută la anihilarea bacteriilor nedorite din gură și că mestecarea minuțioasă a unei cepe pe zi ajută la protejarea dinților de un număr de boli dentare. Dacă o ceapă crudă pe zi ți se pare puțin cam mult, include măcar ceapa crudă în salate și mestec-o bine. În plus, durerile de dinți pot fi alinate adesea punând o bucățică de ceapă pe dintele sau pe gingia dureroasă.

De asemenea, mestecarea țelinei produce multă salivă, care neutralizează diferitele bacterii cauzatoare de carii. În plus, masează gingiile și curăță spațiile interdentare, menținând sănătatea dinților.

5. Ia vitamine vitale

Vitaminele C și A sunt vitale pentru sănătatea dinților și a gingiilor. Vitamina C este cimentul care ține laolaltă toate celulele, așadar este vitală pentru sănătatea țesutului gingival. Dacă nu ai suficientă vitamina C, cercetările arată că rețeaua de colagen din gingii se poate descompune, făcându-le dureroase și mai sensibile la acțiunea bacteriilor care provoacă periodontită. Alimentele bogate în vitamina C includ ardeii, legumele cu frunze verzi, fructele de pădure, portocalele și tomatele.

Vitamina A este vitală pentru formarea smalțului dentar. Cele mai bune surse de vitamina A sunt ficatul, morcovii, cartofii dulci și dovleceii.

6. Consumă suficiente lactate și proteine

Iaurtul și laptele neîndulcit au aciditate scăzută, care ajută la reducerea eroziunii dinților. Brânza și laptele conțin calciu, principala componentă a dinților, iar brânza are și un conținut ridicat de fosfat, care ajută la echilibrarea pH-ului din gură. De asemenea, conservă și reconstruiește smalțul dentar, ajută la producerea salivei și omoară bacteriile care cauzează cariile și boala gingivală.

Alimentele cu proteine, cum ar fi carnea roșie, carnea de pui și ouăle, sunt bogate în fosfor. Calciul se combină cu fosforul și vitamina D pentru a produce țesutul dentar și osos, așa încât, ca să ai dinți sănătoși, este important să mănânci proteine de bună calitate. Contrar părerii generale, produsele lactate nu sunt cea mai bună sursă de minerale, inclusiv de calciu. Leguminoasele, alunele și semințele sunt surse excelente de calciu și de alte minerale prietenoase pentru dinți și oase.

Alimente indicate

• Fructe de pădure

• Xylitol

• Legume cu frunze verzi

• Ceai verde

• Portocale

• Ceapă

• Morcovi

• Țelină

• Cartofi dulci

• Ouă

• Iaurt simplu și lapte

• Curcan

Alimente contraindicate

• Zahăr

• Alimente procesate (bogate în zaharuri)

• Băuturi îndulcite, inclusiv sucuri naturale de fructe (exceptând sucurile neîndulcite de vișine, prune sau fructe de pădure)

Cele mai bune suplimente

• 2 x multivitamine-minerale de mare concentrație care să conțină cel puțin 300 mg calciu și 150 mg magneziu, plus 7 500 UI vitamina A și 600 UI (15 mcg) vitamina D

• 2 x vitamina C 1 000 mg

CICLUL MENSTRUAL NEREGULAT, ABUNDENT SAU DUREROS

Soluțiile medicinei bune

1. Echilibrează-ți hormonii

Ciclurile abundente (menoragiile) sunt unul din semnele de avertizare a dominanței estrogenului. Acest lucru se poate datora expunerii excesive la substanțe estrogenice, lipsei de progesteron sau ambelor cauze. Estrogenul se găsește în carne, dar îndeosebi în produsele lactate, în multe pesticide și posibil în materialele plastice moi, unele dintre ele ajungând să contamineze alimentele (deși acestea sunt retrase treptat din UE). De asemenea, majoritatea pilulelor contraceptive și a terapiilor de înlocuire hormonală conține estrogen.

Caută să reduci cantitatea de grăsimi animale și de produse lactate din regimul tău alimentar, alege legume și carne organică ori de câte ori e posibil, diminuează expunerea la pesticide și hormoni și nu mânca alimente grase ambalate în folii de plastic non-PVC sau care au fost încălzite la microunde în recipiente din plastic.

2. Diminuează stresul

Stresul este o realitate a vieții cotidiene în secolul al XXI-lea și poate să-ți strice echilibrul hormonal. Stresul crește nivelul hormonului suprarenal

numit cortizol, care are ca efect scăderea progesteronului. Prin urmare, stresul extrem poate duce la cicluri neregulate. Este important să găsești o modalitate de reducere a stresului folosind metode precum meditația, t'ai chi sau yoga, sau făcând masaj cu regularitate, sau pur și simplu rezervându-ți timp pentru tine — orice te ajută să te relaxezi. (Vezi Capitolul 6, Partea a 2-a pentru mai multe informații despre cum să-ți reduci nivelul de stres.)

3. Ia vitamine

Zincul este absolut vital pentru sănătatea reproductivă. Împreună cu vitamina B6, zincul afectează fiecare parte a ciclului sexual feminin. Cele două nutrimente lucrează în parteneriat pentru a asigura producerea unor niveluri adecvate de hormoni sexuali. Stridiile, carnea de miel, alunele, gălbenușul de ou, secara și ovăzul sunt toate bogate în zinc, în vreme ce conopida, năsturelul, bananele și broccoli sunt bogate în vitamina B6.

Studiile au arătat că vitamina A poate fi deficitară la femeile cu cicluri abundente. Aceasta s-ar putea datora lipsei de vitamina A în dietă sau lipsei de zinc și de vitamina E, care sunt necesare pentru eliberarea vitaminei A din ficat. Vitamina E poate de asemenea să ajute la reducerea crampelor. Printre alimentele bogate în vitamina E se numără semințele și alunele, în vreme ce sursa alimentară cea mai bună de vitamina A este ficatul.

S-a demonstrat că vitamina C și bioflavonoidele (găsite în principal imediat sub coaja sau pielița fructului) ajută la controlul menoragiilor. Nivelurile scăzute de fier sunt des întâlnite în cazurile de menoragie, putând fi cauza sau efectul sângerărilor abundente, dar și într-un caz, și în celălalt este important să se corecteze aceste niveluri. Vitamina C se găsește din belșug în fructele de pădure, citrice și legumele cu frunze verzi, în vreme ce fierul, care este cel mai bine absorbit dacă este luat împreună cu vitamina C, se găsește în semințe și alune. Carnea este și ea o sursă bună.

Pentru femeile cu cicluri foarte dureroase, consumul de alimente bogate în calciu și magneziu, la care să se adauge suplimente, este de folos. Aceste minerale ajută la controlul mușchilor uterului, care sunt foarte solicitați în timpul menstruației. Calciul ajută mușchiul uterin să se contracte, iar magneziul, să se relaxeze. Numeroase diete care se bazează mult pe lactate sunt bogate în calciu, dar sărace în magneziu. Este util deci să incluzi în dietă alune, semințe și legume cu frunze verde-închis, deoarece aceste alimente sunt bogate și în calciu, și în magneziu.

4. Crește consumul de acizi grași esențiali

Prostaglandinele sunt necesare pentru o funcție hormonală sănătoasă, întrucât sensibilizează celulele la acțiunea hormonilor. Ele sunt produse din acizii grași esențiali omega-3 și omega-6 (care se găsesc în peștele gras și, respectiv, în alune și semințe). Deficitul de acești acizi grași este probabil să producă dezechilibre hormonale și să contribuie la ciclurile dureroase și abundente, mai ales dacă sângele are tendința să facă cheaguri, așa încât este important să mănânci pește gras (somon sau macrou), precum și alune și semințe (migdale, nuci de Brazilia și semințe de dovleac) în fiecare zi. Poți de asemenea să iei suplimente cu ulei de luminiță-de-seară, limba-mielului (pentru omega-6) sau ulei de in (pentru omega-3). (Vezi Capitolul 3, Partea a 2-a pentru mai multe informații despre acizii grași esențiali.)

5. Consumă multe fibre

Includerea în dietă a fibrelor solubile este o parte esențială a echilibrării hormonilor și reducerii problemelor generate de ciclurile dureroase și abundente. Fibrele ajută la eliminarea hormonilor din organism după ce au fost folosiți. Dacă sunt prea puține fibre, hormonii vor fi reabsorbiți, creându-se un dezechilibru hormonal. Prin urmare, este important să se

includă în dietă cât mai mult ovăz, linte, fasole, fructe, legume și semințe de in.

6. Verifică dacă ești prea slabă sau dacă faci prea multe exerciții

Ciclurile absente sau neregulate sunt asociate cu greutatea scăzută, exercițiile fizice solicitante și anorexia nervoasă. De asemenea, ele pot fi un semn al iminenței menopauzei (vezi Simptome menopauzale la pagina 356).

Alimente indicate

• Fructe și legume organice

• Alune și semințe

• Pește gras (somon, macrou, hering, scrumbii, sardele)

• Ovăz

• Fasole și linte (leguminoase)

• Ouă

• Legume cu frunze verzi ca broccoli și spanac

• Ficat

• Fructe de pădure

Alimente contraindicate

• Grăsimi animale

• Lactate

• Alimente rafinate fabricate din făină albă și zahăr, căci secătuiesc nutrimentele din organism

• Cafeină și țigări (care favorizează eliberarea de hormoni ai stresului)

• Alcool (care epuizează vitaminele B și zincul)

Cele mai bune suplimente

• 2 x multivitamine-minerale de mare concentrație care să conțină cel puțin 150 mg magneziu, 10 mg zinc, 20 mg vitamina B6 și 100 mg vitamina E

• 2 x vitamina B6 50 mg și zinc 10 mg (cât să se ajungă la cel puțin 20 mg zinc și 100 mg B6 împreună cu multivitamina)

• 1 x magneziu 150 mg (cât să se ajungă la un total de 300 mg)

• 1 x vitamina C 1 000 mg

• 2 x capsule cu acizi grași esențiali care să conțină omega-3 derivat din ulei de pește plus omega-6 din ulei de limba-mielului sau luminiță-de-seară

Avertismente

Ciclurile abundente, neregulate sau dureroase pot fi cauzate de fibroame, chisturi ovariene, endometrioză, boală pelviană inflamatoare, eroziuni cervicale sau displazie. Chiar dacă urmând sfaturile de mai sus se poate obține alinarea și/sau prevenirea acestora, trebuie să te duci la un control medical pentru orice dureri sau sângerări inexplicabile.

Informații suplimentare

Pentru a afla mai multe despre cum pot fi gestionate ciclurile abundente, dureroase sau neregulate, citește Balance Your Hormones (Patrick Holford).

CISTITA

Informații generale

Cistita este o boală răspândită în care mucoasa care căptușește vezica urinară este inflamată, ceea ce face urinarea dureroasă. De cele mai multe ori, inflamația este provocată de o infecție bacteriană, caz în care poate fi considerată o infecție a tractului urinar (ITU). Printre simptomele des întâlnite se numără nevoia urgentă și frecventă de a urina (adesea cu eliminarea unei cantități mici de urină sau fără), precum și o senzație de arsură și/sau o durere ascuțită în timpul urinării. Alte simptome posibile sunt prezența sângelui în urină, dureri de spate, dureri ale vintrelor, dureri în abdomenul inferior și o stare generală de rău.

Soluțiile medicinei bune

1. Ia probiotice și crește-ți alcalinitatea

Dacă există dovezi de infecție — de exemplu, cu bacteria Escherichia coli (E. coli) — ți se vor prescrie probabil antibiotice.

Unele persoane simt ușurare când iau agenți alcalinizatori precum citratul de potasiu, pe care îl poți cumpăra de la farmacie. Alternativ, amestecă 1 linguriță bicarbonat de sodiu cu 300 ml apă. Crearea unui mediu mai alcalin în urină îngreunează supraviețuirea anumitor bacterii patogene. Legumele

sunt deosebit de alcaline, așa încât te poate ajuta să bei o zi sucuri de legume.

Prezența vitaminei C în urină îngreunează de asemenea colonizarea bacteriilor. Forma de ascorbat a vitaminei C, disponibilă mai des în pudrele de vitamina C, este și ea alcalină.

2. Verifică dacă ai candidoză sau intoleranțe alimentare

Cauza cistitei poate fi confirmată printr-o analiză a urinei, deși nu sunt găsite întotdeauna bacterii. Boala mai poate fi provocată de Candida albicans (vezi Candida/Aftele la pagina 175) sau de o intoleranță alimentară.

Dacă nu sunt dovezi de infecție, s-ar putea să fii diagnosticat cu cistită „interstițială“, o boală în care vezica se inflamează din motive necunoscute, dar e posibil să fie legată de o alergie sau de reacții de tip autoimun (vezi Alergiile pagina 58).

3. Încearcă suc de merișor și D-manoză

Unele persoane afirmă că au simțit o ameliorare a simptomelor după ce au băut suc de merișor, care este o sursă bogată de D-manoză, un zahăr natural. Fructele de merișor conțin și acid hipuric, cunoscut pentru faptul că împiedică bacteriile să se atașeze de peretele vezicii și de tractul urinar. Din păcate, de cele mai multe ori, sucul de merișor conține zahăr adăugat, care nu este așa de bun pentru că hrănește infecțiile bacteriene. Dacă gustul sucului de merișor neîndulcit este prea aspru, adaugă puțin xylitol, un alcool obținut din zahăr care împiedică și el bacteriile să se instaleze.

Alternativ, poți lua suplimente cu D-manoză, acest zahăr simplu care se găsește în mod natural în fructe precum pere, mere, fructe de pădure și în alte câteva plante. Este o formă naturală și inofensivă de zahăr și poate fi luat fără riscuri de oricine, inclusiv de copiii de vârste mici și de femeile însărcinate. Este absorbit în partea superioară a tractului gastrointestinal și nu ajunge niciodată la intestine; nu afectează creșterea normală a bacteriilor din acea zonă. Deși organismul uman produce cantități mici de D-manoză, dacă se consumă cantități mari, sunt excretate imediat în urină, acesta fiind motivul pentru care D-manoza ajută la vindecarea vezicii urinare și îi menține sănătatea. De asemenea, ca urmare a vitezei cu care este eliminată în urină, poate fi luată fără probleme și de diabetici. Ai grijă să cumperi D-manoză pură, fără ingrediente de umplutură, aditivi sau conservanți.

Cercetările științifice au arătat că bacteriilor E. coli le place să se atașeze de D-manoza produsă natural, ca parte a pereților celulelor. D-manoza este prezentă în vezică și în tractul urinar, oferind astfel porturi de staționare ideale pentru E. coli. În acest mod, E. coli se poate ascunde în peretele vezicii, ceea ce face îndepărtarea lui foarte dificilă și, în același timp, duce la repetarea crizelor de cistită. Teoretic, dacă creștem cantitatea de D-manoză în urină, încurajăm E. coli să se atașeze de manoza care circulă liberă în locul celei din pereții celulari.

Sfaturi generale

• După ce te duci la toaletă, șterge-te întotdeauna din față spre spate, ca să împiedici bacteriile să ajungă la uretră.

• Folosește numai hârtie igienică albă, fără arome, ca să eviți posibilele reacții la coloranți.

• Evită factorii de iritare potențiali, cum ar fi săpunurile parfumate, uleiurile pentru baie și deodorantele vaginale (folosite permanent), întrucât substanțele chimice au o implicare puternică în această boală. Nu face spălături.

• Urinează cât mai curând posibil după un act sexual, ca să oprești transmiterea bacteriilor în vezică și spală-te de fiecare dată înainte și după sex.

• Dacă simptomele sunt acute, evită actele sexuale cel puțin o săptămână, căci bacteriile pot să treacă de la un partener la altul.

• Poartă lenjerie intimă din bumbac și haine lejere. Evită blugii mulați, mai ales când afară e foarte cald.

Alimente indicate

• Legume

• Pește

• Alune, semințe, leguminoase

• Cereale integrale

• Apă filtrată sau îmbuteliată — 8 pahare pe zi

• Fructe de merișor și suc de merișor neîndulcit

• Iaurt neîndulcit, obținut din culturi vii

Alimente contraindicate

• Zahăr

• Toți carbohidrații cu eliberare rapidă

• Alimente bogate în drojdii și fermentate

Cele mai bune suplimente

• 2 x vitamina C 1 000 mg, ideal sub formă de ascorbat (alcalină)

• 2 x multivitamine-minerale de mare concentrație, care să asigure cel puțin 50 mcg biotină — verifică să fie fără drojdii

• 1 linguriță (3 g) D-manoză la intervale de 3 ore când ai simptome de cistită — se găsește sub formă de pudră (poate fi amestecată cu băuturi) sau sub formă de capsule, de obicei de 500 mg, așa că va trebui să iei câte 6 capsule deodată

• 1 x Lactobacillus acidophilus și bifidobacterii, cel puțin 10 miliarde de organisme viabile, timp de cel puțin 6 săptămâni — foarte important după ce iei antibiotice

Avertismente

Infecția vezicii urinare poate fi dureroasă și supărătoare și, dacă infecția se răspândește la rinichi, poate deveni o problemă gravă de sănătate. Din acest motiv, trebuie să-ți consulți imediat medicul de familie dacă simptomele sunt însoțite de febră, prezența sângelui în urină, dureri în zona inferioară a abdomenului sau a șalelor — toate acestea pot fi semne ale unei infecții a rinichilor.

COLESTEROLUL RIDICAT

Soluțiile medicinei bune

1. Urmează o dietă cu încărcătură glicemică scăzută

Cea mai importantă cale de a scădea colesterolul este să adopți o dietă cu încărcătură glicemică scăzută. Marele mit legat de colesterolul ridicat din sânge este că ar fi provocat de consumul unor alimente cu conținut ridicat de colesterol. Acest lucru a fost demonstrat în repetate rânduri ca fiind neadevărat. Organismul produce colesterol, dar, când colesterolul din sânge este deteriorat de zahăr (prin glicare) sau prin oxidare, se acumulează. Când glicemia crește, crește și nivelul insulinei și ambele duc la mărirea colesterolului. Soluția constă într-o dietă cu încărcătură glicemică scăzută, care echilibrează nivelul glicemiei.

Pentru a menține echilibrat nivelul glicemiei, trebuie să mănânci în general mai puțini carbohidrați și să-i alegi pe cei cu eliberare lentă (de exemplu, fulgi de ovăz în locul fulgilor de porumb) și să combini întotdeauna proteinele cu carbohidrații, ceea ce încetinește și mai mult eliberarea zaharurilor din alimente. Când mănânci astfel, nivelul glicemiei rămâne constant și asta face să fie eliberată mai puțină insulină. Acest lucru scade și colesterolul, și tensiunea arterială, fiind totodată cea mai ușoară cale de scădere sau de controlare a greutății. (Vezi Capitolul 1, Partea a 2-a pentru detalii privind modul de trecere la o dietă cu încărcătură glicemică scăzută.)

2. Crește aportul de acizi grași omega-3

O analiză a 10 experimente clinice controlate și randomizate a arătat că uleiurile de pește scad trigliceridele din sânge, ceea ce duce la o scădere a frecvenței bolilor de inimă cu o medie de 29%, micșorând totodată colesterolul cu 12% și așa-numitul colesterol LDL „rău“ cu 32%, crescând în același timp colesterolul „bun“ HDL cu 10%.[15]

Deși consumul de pește reduce în general nivelul de risc, ca să-ți scazi colesterolul în mod eficient ai nevoie de un aport zilnic total de circa 1 000 mg acid eicosapentaenoic (AEP). Asta înseamnă că trebuie să iei 2 capsule cu ulei de pește bogat în omega-3 pe zi. Există trei tipuri de acizi grași esențiali în pește — AEP, acidul docosapentaenoic (ADP) și acidul docosahexaenoic (ADH). Atât AEP, cât și ADP au efecte benefice demonstrate pentru inimă. Când alegi o capsulă de ulei de pește, adună conținuturile de AEP și ADP. Un supliment bun va asigura 300–400 mg AEP și ADP combinate per capsulă. Prin urmare, 2 capsule vor conține până la 800 mg. O porție de macrou, hering sau somon îți va asigura circa 700 mg. Dacă mănânci aceste specii de pește de trei ori pe săptămână, suplimentezi cu cel puțin 600 mg AEP, plus ADP, și mănânci semințe și alune bogate în omega-3, de exemplu semințe de chia sau de in și nuci, vei ajunge la 1 000 mg AEP pe zi.

Vegetarienii trebuie să țină cont că, oricât de bune sunt aceste semințe și alune, doar circa 5% din tipul de omega-3 conținut de ele (acidul alfa linolenic, ALA) este transformat în AEP, așa încât recurgerea doar la semințe și alune sau la uleiurile acestora nu va aduce beneficiile unor suplimente cu ulei de pește concentrat sau ale consumului de pește gras.

3. Ia doze mari de niacină

Conform unui studiu important publicat în New England Journal of Medicine, „cel mai eficient mod“ de a reduce colesterolul LDL este cu

ajutorul vitaminei B3 (niacină).[16] Niacina a ieșit pe primul loc într-o analiză a experimentelor clinice cu medicamente destinate creșterii colesterolului HDL, care este forma mai sănătoasă a colesterolului, asociată cu un risc mai scăzut.[17] Mai multe studii au confirmat că niacina face ambele lucruri: crește HDL cu până la 35% și scade LDL cu până la 25%. De asemenea, reduce nivelul unui alt important indicator al bolilor cardiace, lipoproteinele.

Niacina este eficientă doar în doze mari de 500–2 000 mg pe zi, mult peste doza zilnică recomandată (DZR) de 18 mg.

Cel mai vizibil efect secundar al luării unor doze foarte mari de niacină este efectul de înroșire a feței, care este diminuat dacă se ia vitamina cu mâncare, dar acum se găsește ușor niacină cu eliberare extinsă, fără efect de înroșire.

Unii preferă să ia niacină pură, care are un efect foarte puternic de înroșire a feței de până la 30 de minute. Cei mai mulți constată că, în câteva zile, dacă iau niacină de două ori pe zi cu mâncare, roșeața scade. Dacă vrei să încerci, poți să reduci roșeața începând cu o doză mai scăzută de 50–100 mg pe zi, apoi să dublezi doza în fiecare săptămână până la nivelul eficace minim, de cel puțin 250 mg de două ori pe zi.

Alternativ, medicul îți poate prescrie forme de niacină care nu provoacă roșeața, cum ar fi Niaspan.

Mai există o formă de niacină fără efect de înroșire a feței denumită hexanicotinat de inozitol, care se găsește în magazinele naturiste. Nu s-au efectuat experimente clinice cu această formă, așa încât este greu de spus dacă acționează la fel de bine. O altă formă de niacină, niacinamida, nu scade colesterolul.

4. Crește fitosterolii și fibrele solubile

Sterolii din plante (fitosterolii) sunt prezenți în leguminoase, inclusiv fasolea și lintea. În această privință, cel mai bine a fost cercetată soia, acesta fiind motivul pentru care despre multe produse pe bază de soia se afirmă justificat că ajută la scăderea colesterolului. Există de asemenea margarine îmbogățite cu fitosteroli, cum ar fi Benecol, despre care se fac afirmații similare. Studiile au arătat că un consum regulat de 1–3 g fitosteroli pe zi scade colesterolul LDL cu 5–15%. Există de asemenea dovezi potrivit cărora cu cât mănânci mai multă soia, cu atât mai scăzută îți va fi tensiunea arterială.[18]

Cantitatea de 2,5 grame de fitosteroli echivalează cu 50 g soia — cam un pahar cu lapte de soia, o porție mică de tofu sau un burger mic cu soia. Alte alimente, printre care migdalele și majoritatea leguminoaselor, conțin și ele fitosteroli, așa încât poți consuma din acestea dacă nu-ți este la îndemână soia.

Fibrele solubile se găsesc în ovăz, bame și vinete. Ele sunt prezente și în tărâțele de ovăz, așa încât trebuie să mănânci fulgi din ovăz integral sau turte tari din ovăz ori să adaugi tărâțe de ovăz la cerealele pentru micul dejun ca să le obții. Una din sursele mele preferate de fibre solubile sunt semințele de chia, precum și semințele de in, deși cele de chia au un gust mult mai bun, după părerea mea. Aceste alimente bogate în fibre solubile absorb multă apă, care le face gelatinoase.

Combinația dintre fitosteroli și fibre solubile este mai eficientă în scăderea colesterolului decât statinele. Un exemplu simplu de aplicare a acestor principii este să mănânci humus (făcut din năut) cu turte tari din ovăz, care îți oferă și fitosteroli, și fibre solubile.

5. Diminuează stresul

Nu subestima efectul stresului asupra creșterii colesterolului și a tensiunii arteriale. Stresul generează imediat hormoni suprarenali, care cresc tensiunea arterială și riscul cardiovascular ca urmare a reacției „luptă sau

fugi“. Dacă te afli adesea într-o stare de stres, aceasta îți crește colesterolul. (Vezi pagina 312, Hipertensiunea, pentru mai multe despre acest aspect.)

Deși există pași practici pe care poți să-i faci ca să-ți reduci nivelul de stres, una dintre deprinderile cele mai importante de învățat este cum să-ți stăpânești reacția la stres în momentul când acesta apare sau în pregătirea pentru o situație potențial stresantă. (Pentru mai multe informații privind tehnicile de reducere a stresului, vezi Capitolul 6, Partea a 2-a.)

Obișnuiam să…

Andrew avea colesterolul de 8,8 mmol/l. Lua în greutate, se simțea obosit și stresat și nu dormea bine. Doctorul i-a prescris statine și, după șase luni, colesterolul abia dacă-i scăzuse la 8,7. Lipsa de răspuns, plus efectele secundare, l-au făcut pe Andrew să întrerupă tratamentul.

L-am sfătuit să urmeze o dietă cu încărcătură glicemică scăzută și să ia doze mari de niacină, vitamina C și omega-3. După trei săptămâni, colesterolul i-a scăzut la o valoare sănătoasă de 4,9.

De asemenea, a slăbit 4,5 kg, avea energie cât cuprinde, nu se mai simțea stresat și dormea mult mai bine.

Alimente indicate

• Semințe de chia

• Migdale

• Semințe de dovleac

• Mazăre

• Ovăz (fulgi de ovăz)

• Sfeclă roșie (scade tensiunea arterială)

• Pește gras (somon, macrou, hering, scrumbii, sardele)

• Fasole, năut și linte (leguminoase)

• Legume verzi (bogate în acid folic, bun pentru sănătatea inimii)

Alimente contraindicate

• Zahăr

• Sare (crește tensiunea arterială, îngustează arterele)

• Brânză (conținut mare de sare)

• Bacon și mezeluri (bogate în sare)

Cele mai bune suplimente

• 2 x multivitamine-minerale de mare concentrație, care să asigure 100 mg magneziu

• 2 x vitamina C 1 000 mg

• 2 x magneziu 100 mg (care să dea un total de 300 mg împreună cu multivitamina)

• 2 x capsule de ulei de pește bogat în omega-3 (care să conțină circa 800 mg AEP, plus ADP)

• 2 x niacină (cu eliberare extinsă, fără efect de înroșire, nu niacinamidă) 500 mg

Avertismente

În cadrul unui studiu, au apărut mici îngrijorări cum că o combinație de statine și niacină ar putea crește ușor riscul de accident vascular cerebral. Este prea devreme ca să putem spune dacă aceasta este cu adevărat o problemă; totuși, aș recomanda prudență în privința niacinei persoanelor cu un istoric de accident vascular cerebral dacă iau și statine, exceptând cazul în care sunt sfătuite să facă asta de un medic.

Dacă iei statine, îți recomand să suplimentezi cu 90 mg coenzima Q10 (CoQ10), întrucât statinele blochează funcția acestui nutriment esențial favorabil inimii. Deficiența de CoQ10 indusă este unul dintre motivele principale ale efectelor secundare suferite frecvent de unele persoane care iau statine.

Dacă iei anticoagulante sau ai un istoric de accident vascular cerebral, discută cu doctorul dacă e cazul să iei ulei de pește cu omega-3, întrucât și acesta are același efect anticoagulant. O subțiere prea mare a sângelui crește riscul unei hemoragii cerebrale.

Informații suplimentare

Pentru a afla mai multe despre acest subiect, citește Say No to Heart Disease (Patrick Holford), care include studiile esențiale de referință.

[15] A. Lewis et al., „Treatment of hypertriglyceridemia with omega-3 fatty acids: A systemic review“, în Journal of the American Academy of Nurse Practitioners, sept. 2004; 16(9):384–5.

[16] M.D. Ashen și R.S. Blumenthal, „Low HDL cholesterol levels“, în New England Journal of Medicine, sept. 2005; 353:1252–60.

[17] I. Singh et al., „High-density lipoprotein as a therapeutic target: A systematic review“, în Journal of the American Medical Association, aug. 2007; 298:7.

[18] G. Yang et al., „Longitudinal study of soy food intake and blood pressure among middle-aged and elderly Chinese women“, în American Journal of Clinical Nutrition, 2005; 81(5):1012–1017.

COLITA ȘI DIVERTICULITA

Informații generale

Colita înseamnă inflamația intestinului gros. Diverticulita este o boală care afectează și intestinul subțire, și pe cel gros, în care săculeți ai peretelui intestinal, numiți diverticuli, se dilată și astfel sunt mai predispuși la infectare și inflamare. Boala, fiind probabil consecința unei alimentații sărace în fibre și a lipsei de exerciții fizice, este întâlnită rareori la culturile primitive.

O formă mai gravă de colită este colita ulcerativă, despre care se crede că ar avea natură autoimună (vezi Boala lui Crohn și Colita ulcerativă la pagina 113).

Soluțiile medicinei bune

1. Crește cantitatea de fibre cu acțiune blândă

Colita și colita ulcerativă sunt adesea consecința consumului de hrană cu conținut scăzut de fibre și de alimente care irită intestinul. Printre acestea se numără alcoolul, grâul și cafeaua. Fibrele absorb apa, făcând ca materiile fecale să fie mai puțin dure și mai voluminoase, astfel încât excretarea lor să se producă mai ușor.

În această privință, cele mai bune sunt fibrele solubile, care se găsesc în cantități foarte mari în ovăz, dar și în semințele de in. Semințele mici pot rămâne blocate în diverticulele dilatate, așa încât orice semințe trebuie măcinate și înmuiate înainte de a fi mâncate. Se poate prepara un terci cu semințele măcinate, crescând în felul acesta fibrele solubile. Este important să se includă în dietă și fibrele vegetale fie preparând legumele la aburi, fie incluzându-le într-o supă. Ferește-te de tărâțele de grâu. Fibrele insolubile, mai ales cele din grâu și din tărâțele de grâu, nu sunt atât de eficiente, în pofida reputației pe care o au.

Printre fibrele cu cea mai mare putere de absorbție se numără fibrele de glucomannan din planta numită konjac (vezi Resurse). Pudrele din fibrele pe bază de glucomannan (care se iau cu un pahar mare de apă sau se adaugă în apă pentru a iniția procesul de absorbție) pot ajuta la restabilirea peristaltismului intestinal, acțiune musculară care determină deplasarea materiei fecale prin tractul digestiv.

2. Ușurează-ți digestia

Balonarea, crearea de presiune în colonul inflamat, poate fi provocată de anumite alimente sau de alți factori declanșatori, cum ar fi o alergie alimentară neidentificată (vezi Alergiile la pagina 58) sau de lipsa anumitor enzime digestive. Enzima glucoamilază, de exemplu, ajută la digerarea carbohidraților din legume, în vreme ce alfa-galactosidaza ajută la digerarea carbohidraților din fasole și linte. Este foarte util să suplimentezi cu o formulă de enzime digestive care să le conțină pe ambele, mai ales dacă anumite alimente declanșează balonarea sau o stare de disconfort. Enzimele digestive trebuie luate înainte de masă.

3. Repopulează-ți intestinele cu bacterii benefice

Sănătatea tractului digestiv depinde de existența unei colonii sănătoase de bacterii benefice. Cele două familii principale de bacterii esențiale sunt Lactobacillus acidophilus și bifidobacteriile.

Merită să iei suplimente cu aceste bacterii timp de o lună ca să înființezi o colonie sănătoasă, apoi să urmezi o dietă prielnică, prin care „să hrănești“ bacteriile, eliminând nevoia de a continua la infinit luarea de suplimente. Unele iaurturi folosesc aceste specii esențiale de bacterii, dar majoritatea n-o face. Ferește-te de iaurt ca sursă de bacterii dacă bănuiești că e posibil să ai intoleranță la lactate și alege doar iaurtul simplu, neîndulcit.

Unele suplimente cu enzime digestive conțin și bacterii benefice, precum și glutamină, un aminoacid esențial care ajută la vindecarea intestinului. În primele faze ale vindecării acestuia, se ia o linguriță de pudră de glutamină dizolvată în apă rece, înainte de culcare, pe stomacul gol, timp de două până la patru săptămâni.

4. Crește aportul de acizi grași esențiali

Acizii grași esențiali omega-3 și omega-6 sunt importanți pentru vindecarea intestinelor și reducerea inflamației. Acizii grași omega-3 se găsesc în peștele gras, în vreme ce acizii omega-6 sunt cei mai bogați în uleiurile de luminiță-de-seară și limba-mielului. Cele mai bune suplimente sunt cele care oferă o combinație de omega-3 din ulei de pește și omega-6 din ulei de luminiță-de-seară și de limba-mielului.

Cele mai bune surse vegetale de omega-3 sunt semințele de chia și de in, dar acestea trebuie măcinate și înmuiate în apă mai ales în primele faze ale vindecării.

5. Gândește-te la o doză de aloe vera

Sucul de aloe vera este foarte bun pentru sănătatea digestivă. Conține polizaharide și acemannan, care ajută la reducerea inflamației din intestine și poate accelera procesul de vindecare. O doză de suc de aloe vera pe zi este o bună opțiune pentru sănătatea digestivă.

6. Slăbește, fă mișcare și diminuează-ți stresul

Tractul digestiv este înconjurat de mușchi care produc o mișcare șerpuitoare denumită peristaltism. Dacă nu faci mișcare, forța mușchilor abdominali va scădea, vei câștiga în greutate și vei avea un intestin dilatat, aceasta fiind rețeta pentru dezastru. Dacă nu poți să faci tracțiune abdominală, ai mușchii abdominali slăbiți.

Exerciții fizice, precum yoga și pilates sau orice sistem de exerciții care ajută la consolidarea mușchilor abdominali pot ajuta digestia. Exercițiul din yoga numit „udiyama“, care presupune împingerea mușchilor stomacului spre interior și spre exterior după o expirație (fără aer în plămâni), este deosebit de bun.

Adoptarea unei diete cu încărcătură glicemică scăzută este una dintre căile cele mai eficiente de scădere a greutății corporale și este în mod natural bogată în fibre solubile. (Vezi Capitolul 1, Partea a 2-a pentru detalii privind modul de adoptare a unei diete cu încărcătură glicemică scăzută.)

Stresul influențează și el negativ peristaltismul digestiv. Din acest motiv, este important să nu mănânci atunci când ești stresat. În Capitolul 6, Partea a 2-a găsești soluții practice de reducere a stresului.

Alimente indicate

• Ovăz

• Semințe de chia și de in măcinate

• Legume preparate la abur sau piure, ca în supă

• Leguminoase preparate piure, ca în supă (cu condiția să nu provoace balonare)

• Pește gras (somon, macrou, hering, scrumbii, sardele)

Alimente contraindicate

• Alimente rafinate lipsite de fibre (zahăr, făină albă)

• Tărâțe de grâu

• Carne prăjită și carne în exces

Cele mai bune suplimente

• 2 x multivitamine-minerale de mare concentrație

• 2 x capsule de acizi grași esențiali, cu omega-3 derivat din uleiul de pește și omega-6 din ulei de limba-mielului sau luminiță-de seară

• 2 x vitamina C 500–1 000 mg (dacă ești sensibil la vitamina C, alege o formulă care furnizează ascorbat, forma ne-acidă a vitaminei C)

• 1 x formulă de enzime digestive la fiecare masă principală

• 1 x probiotic conținând acidophilus și bifidus (timp de o lună)

• 1 linguriță sau 3 capsule de fibre de glucomannan sau PGX (vezi Resurse) cu un pahar mare de apă la fiecare masă principală

• 1 doză de suc de aloe vera

Informații suplimentare

Pentru a afla mai multe despre acest subiect, citește Improve Your Digestion (Patrick Holford), care include studiile esențiale de referință.

COLITĂ ULCERATIVĂ

vezi BOALA LUI CROHN ŞI COLITA ULCERATIVĂ

CRAMPELE, TREMURUL ȘI SPASMELE MUSCULARE

Informații generale

Crampele, tremurul și spasmele musculare pot apărea fie când un mușchi este suprasolicitat, fie când nu mai are la dispoziție nutrimentele necesare pentru a acționa corespunzător, de exemplu, după o perioadă prelungită de exerciții fizice sau ca urmare a unei diete insuficiente.

Soluțiile medicinei bune

1. Analizează-ți dezechilibrul dintre calciu și magneziu

Spasmele musculare sunt provocate de incapacitatea mușchilor de a se relaxa. Este probabil ca acest lucru să fie o consecință a conținutului scăzut de magneziu și potasiu din dietă, care acționează împreună cu sodiul (din sare) și calciul pentru a controla contracția și relaxarea mușchilor. O dietă bogată în alimente care conțin mult magneziu — legume verzi, alune și semințe — este importantă. Cele mai multe fructe și legume sunt bogate în potasiu (de exemplu, bananele constituie o sursă excelentă), așa încât este bine să mănânci cinci porții de fructe și legume pe zi. Ca să fii absolut sigur că atingi un echilibru corect între calciu și magneziu, poți suplimenta cu 500 mg calciul și cu 300 mg magneziul.

2. Diminuează sarea și crește lichidele

Deși crampele sunt puse de multă lume pe seama unui deficit de sare, acest lucru se întâmplă foarte rar. De fapt, cel mai bine e să eviți sarea adăugată și să menții un aport ridicat de fluide. Fructele sunt bogate în mod natural în potasiu și apă și conțin suficient sodiu pentru nevoile organismului uman. Dacă ții totuși să adaugi sare în alimente pentru savoare, poți să folosești Sarea Solo, care conține cu 60% mai puțin sodiu decât sarea de mare, precum și potasiu și magneziu în cantități semnificativ mai mari.

3. Încălzirea și relaxarea, precum și respirația trebuie efectuate corespunzător

Este important să faci încălzire înainte de exerciții și să te relaxezi cum trebuie după aceea. De asemenea, dacă de regulă ai o respirație superficială, asta îți poate provoca spasme musculare, deoarece mușchii nu primesc suficient oxigen. Practică zilnic exerciții de respirație, de exemplu, trage aer adânc în piept, rămâi așa, apoi expiră lent de zece ori.

4. Diminuează stimulentele, dormi și mănâncă bine

Tremurul muscular poate fi indus de stres, așa că este important să reduci cât mai mult stresul din viața cotidiană și să găsești modalități de adaptare atunci când te confrunți cu el. (Vezi Capitolul 6, Partea a 2-a pentru modalități de reducere a stresului.) Stimulente precum cafeina (din cafea, ceai și multe băuturi carbogazoase) și nicotina pot declanșa tremurul muscular, așa încât e bine să le elimini din dietă și să găsești ceva cu care să le înlocuiești, cum ar fi ceaiurile din plante. Reducerea stresului și

eliminarea stimulentelor pot de asemenea să-ți îmbunătățească somnul, lipsa acestuia provocând și ea tremur muscular. (Dacă ai probleme cu somnul, vezi pagina 349 în secțiunea despre Insomnie ca să afli cum să dormi mai bine noaptea.)

Tremurul poate fi indus și de o glicemie scăzută, dar poți să previi asta dacă urmezi o dietă cu încărcătură glicemică scăzută. Principiile de bază ale unei diete cu încărcătură glicemică scăzută sunt: (a) mănâncă alimente care își eliberează lent conținutul de zahăr, cum ar fi cereale integrale, ovăz, linte, fasole, mere, fructe de pădure și legume crude sau gătite moderat; (b) mănâncă proteine la fiecare masă sau gustare; de exemplu, pui sau pește cu orez brun, fructe cu alune sau semințe, turte de ovăz cu humus; (c) limitează carbohidrații rafinați sau procesați din prăjituri, pâine albă și biscuiți. (Vezi Capitolul 1, Partea a 2-a pentru detalii privind modul de trecere la o dietă cu încărcătură glicemică scăzută.)

5. Asigură-ți niveluri adecvate de vitamina B și D

Durerile musculare pot să apară și când celulele nu sunt capabile să extragă eficient energie din glucoză. Magneziul, îndeosebi sub formă de maleat, este de folos în această privință, așa cum ar fi și vitaminele B, în plus fiind important să se mănânce legume cu frunze verzi, alune și semințe, care sunt bogate în magneziu și vitamine B. De asemenea, gândește-te să iei un complex B care să conțină 100 mg vitamina B5 și 75 mg vitamina B6, deoarece deficitele acestor două vitamine B sunt asociate în mod deosebit cu crampele și tremurul muscular.

Întrucât vitamina D este vitală pentru o funcționare corespunzătoare a mușchilor, este bine să iei suplimente care să o conțină și să mănânci pește gras (macrou, hering și somon). De asemenea, expune-ți pielea la lumină solară atunci când este posibil, căci așa produce corpul tău vitamina D.

6. Fă-ți un control structural și verifică-ți postura

Spasmele și crampele musculare pot fi legate și de probleme structurale. Un osteopat poate să determine, în urma unui control, dacă ai nervi prinși în vreun loc, ceea ce ar putea să întrerupă circulația sau să influențeze cumva mușchii implicați.

Dacă stai pe scaun perioade lungi de timp, poate fi util să te ridici la intervale regulate de-a lungul zilei ca să poți face întinderi și mici plimbări. De asemenea, analizează-ți poziția în care stai și chiar scaunul, pentru a te asigura că ai o postură bună. Un scaun ergonomic, conceput să-ți mențină alinierea corespunzătoare a corpului, poate fi o investiție bună, dacă scaunul tău este deteriorat sau prost proiectat.

Alimente indicate

• Alune și semințe

• Legume cu frunze verzi

• Cereale integrale

• Banane

• Fructe și legume (cinci porții pe zi)

• Apă

• Pește gras (somon, macrou, hering, scrumbii, sardele)

Alimente contraindicate

• Cafeină (cafea, ceai și băuturi carbogazoase)

• Nicotină

• Alimente zaharoase și rafinate

• Sare și alimente sărate

Cele mai bune suplimente

• Complex de minerale pentru oase (care să conțină 500 mg calciu și 300 mg magneziu) sau maleat de magneziu plus calciu

• Complex B (care să conțină 100 mg B5 și 75 mg B6)

• Vitamina D (care să conțină 15–25 mcg) — o pastilă cu multivitamine de calitate poate să asigure o astfel de cantitate — sau 1 picătură vitamina D 25 mcg (1 000 UI).

Avertismente

Tremurul muscular poate fi semnul unei tulburări neurologice. Prin urmare, este important să faci un consult la un medic specialist.

CREȘTEREA ÎN GREUTATE ȘI OBEZITATEA

Informații generale

Unul din miturile cele mai răspândite continuă să citeze ca pe o mantră afirmația unor așa-ziși experți în probleme de sănătate potrivit căreia creșterea greutății are de-a face doar cu caloriile introduse în organism prin alimente și cu cele consumate prin exerciții fizice, o calorie fiind calorie indiferent de proveniență. Deși aportul de calorii și exercițiile fizice sunt importante, procese metabolice complexe se desfășoară permanent în corpul uman și acestea tratează lipidele și glucidele diferit față de proteine. Dintre aceste categorii de alimente, zahărul este cel mai ușor transformat în grăsime, urmat de alcool.

De asemenea, multe probleme psihologice duc la mâncatul emoțional, iar factori precum stresul favorizează folosirea zahărului și a cafeinei pentru creșterea energiei. De asemenea, dacă ești deprimat, ești mai predispus să poftești alimente dulci.

Unii oameni au o predispoziție genetică la creșterea în greutate și, într-o anumită măsură, numărul total de celule de grăsime determină câtă grăsime poți depozita, așa încât obezitatea din copilărie va stabili un model pentru toată viața, deși este posibil ca și în aceste condiții să scazi în greutate.

Soluțiile medicinei bune

1. Mănâncă mai puțin, fă mai multe exerciții fizice

La nivel fundamental, cu cât mănânci mai multe calorii și cu cât faci mai puțină mișcare, cu atât mai mult te vei îngrășa. Exercițiile fizice, îndeosebi cele de rezistență (de exemplu, prin folosirea greutăților) măresc masa musculară, iar mușchii ard grăsimea. Prin urmare, cu cât ai mușchii mai dezvoltați, cu atât vei arde grăsimea mai eficient.

Este deosebit de important să faci exerciții care măresc forța abdominală și a părții superioare a corpului deoarece asta te va ajuta să ai mușchi care să-ți dea o înfățișare tonifiată. Exercițiile aerobice sau de anduranță sunt și ele esențiale, pentru că ambele tipuri (de rezistență și aerobice) accelerează metabolismul timp de câteva ore, ceea ce ajută la arderea grăsimilor.

Este ușor să ai un aport excesiv de calorii de la băuturile dulci și porțiile de mâncare tot mai mari. Mulți oameni comit de asemenea greșeala de a alege alimente „sărace în grăsimi“, fără să-și dea seama că acestea sunt pline de zaharuri, care fac să se acumuleze grăsimile ca urmare a modului în care organismul trebuie să proceseze zahărul din sânge, așa cum se explică mai jos.

2. Urmează o dietă cu încărcătură glicemică (ÎG) scăzută

Pofta de mâncare și greutatea sunt în mare parte controlate de modul în care organismul gestionează echilibrul glicemiei. Dacă nivelul glicemiei crește prea mult, ceea ce este o consecință directă a consumului excesiv de carbohidrați cu eliberare rapidă (cum ar fi zahărul sau alimentele preparate cu făină albă) la o masă sau o gustare, excesul este transformat în grăsime. În continuare, nivelul glicemiei scade, ceea ce declanșează senzația de foame. În scurt timp, crești în greutate, dar în același timp te simți mai mereu înfometat. Apoi, devii mai puțin sensibil la efectul insulinei, hormonul esențial care controlează glicemia, ajungând să capeți ceea ce se numește „rezistență la insulină“. În sfârșit, aceasta duce la diabet (vezi pagina 251).

Soluția este să consumi o dietă cu încărcătură glicemică scăzută. Încărcătura glicemică (ÎG) este o unitate de măsură la fel ca gramul, litrul, centimetrul și caloria, doar că este folosită pentru a măsura cantitatea de zahăr și amidon dintr-un aliment și impactul acestora asupra organismului. Alimentele cu ÎG scăzută au un efect redus asupra glicemiei, spre deosebire de alimentele cu ÎG ridicată. Există o mulțime de dovezi care confirmă efectele pozitive ale unei diete cu ÎG scăzută ca modalitate superioară de scădere a greutății față de o dietă hipolipidică și hipocalorică.

Există două tipuri de dietă cu ÎG scăzută. Primul tip, propus întâia oară de dr. Robert Atkins, presupune să mănânci foarte puțini carbohidrați, cu mult mai multe proteine și grăsimi. Aceasta are ca rezultat scăderea greutății, dar nu este sănătoasă pe termen lung, așa că aș recomanda-o doar pentru o perioadă scurtă.

Celălalt tip, care este explicat în detaliu în Capitolul 1, Partea a 2-a, presupune să mănânci mai puțini carbohidrați și doar din cei cu eliberare lentă, care au un efect mai redus asupra glicemiei, în combinație cu proteine, care încetinesc eliberarea zahărului din carbohidrați, precum și să mănânci puțin și des.

Calitățile dietei cu încărcătură glicemică scăzută sunt dovedite de afirmația oamenilor că nu se mai simt înfometați, deoarece mănâncă regulat și porțiile au dimensiuni rezonabile. De asemenea, o astfel de dietă este ușor de respectat. Trebuie doar să urmezi trei reguli de aur:

1. să nu mănânci mai mult de 40 ÎG (diferitele alimente au diferite valori ale ÎG);

2. să mănânci proteine cu carbohidrați;

3. să mănânci pe îndelete, să nu înfuleci.

Aportul zilnic de ÎG se împarte în câte 10 ÎG pentru micul dejun, prânz și cină, plus câte 5 ÎG pentru gustările de la mijlocul dimineții și mijlocul

după-amiezii, așa încât o să mănânci cu regularitate în loc să înfuleci la una sau două mese mari.

Cea mai simplă și mai vizibilă metodă de a face din combinația proteine-carbohidrați o parte din viața ta cotidiană este să-ți menții alimentele în următoarele proporții:

• un sfert din fiecare masă principală trebuie să fie proteine;

• un sfert din fiecare masă trebuie să fie carbohidrați: legume cu amidon sau alte alimente cu amidon;

• jumătate din fiecare masă să fie alcătuită din legume fără amidon.

În Capitolul 1, Partea a 2-a se arată ce alimente să mănânci și în ce proporții pentru a obține rezultate în privința scăderii în greutate.

O cale deosebit de eficientă de a scădea în greutate și de a reduce caloriile este să adopți o dietă cu „zile alternative“ cu mult mai puține calorii de două sau trei ori pe săptămână. Această metodă este foarte eficace atunci când este combinată cu o dietă cu ÎG scăzută. (Vezi pagina 505 ca să afli mai multe despre dieta cu zile alternative.)

3. Mănâncă suficiente fibre

Fibrele solubile, care absorb mai multă apă, te ajută să scazi în greutate, deoarece te simți mai plin și ai mai puțină poftă de mâncare, pe lângă faptul că încetinesc eliberarea zaharurilor din alimente. Aceste fibre sănătoase vor fi prezente în alimentele recomandate în dieta cu ÎG scăzută, dar poți să obții efecte pozitive și din suplimentarea altor forme de fibre. Glucomannanul, o fibră care se găsește în leguma cu tuberculi numită konjac, este de multe ori mai eficient decât fibrele din cerealele integrale. Absoarbe o mare cantitate de apă și te face să te simți sătul, scăzând

totodată ÎG a oricărei mese. Mai multe studii au arătat că 3 g glucomannan (cam 1 linguriță) reduce pofta de mâncare.

În SUA, unul dintre cele mai bine vândute suplimente de susținere a dietei este PGX, produs din combinarea a trei fibre, una dintre ele fiind glucomannan. Mai multe studii au arătat că reduce apetitul, menținând senzația de sațietate mai mult timp. De asemenea, scade ÎG a unei mese.

Glucomannanul absoarbe apă de câteva ori greutatea proprie, astfel încât este esențial să fie luat cu un pahar de apă cu câteva minute înainte de masă. Se găsește sub formă de capsule sau pudră, care poate fi amestecată în apă. Se bea repede înainte să se transforme într-un gel de tip porridge.

4. Încearcă suplimente pentru scăderea în greutate

Pilulele pentru slăbit dau rezultate arareori, iar cele care au efect acționează de multe ori ca stimulente, accelerând metabolismul. Aceasta poate aduce pe termen scurt o scădere a greutății, dar în același timp și probleme pe termen lung. Există însă trei suplimente nutriționale care sunt extrem de eficiente și prin urmare sunt recomandate pentru a susține scăderea în greutate. Acestea sunt acidul hidroxicitric (AHC), 5-hidroxitriptofanul (5-HTP) și cromul mineral.

AHC este extras din coaja uscată a fructului de tamarind (Garcinia cambogia), pe care poate o cunoști din bucătăria asiatică. AHC nu este o vitamină, dar te va ajuta să scazi în greutate. Acționează prin inhibarea unei enzime — ATP-citrat liaza — care transformă zahărul (sau glucoza) în grăsime, încetinind prin urmare producția de grăsime și reducând pofta de mâncare. A fost testat extensiv și nu s-a găsit că ar prezenta toxicitate sau probleme de siguranță alimentară.

Recomand să se ia AHC mai ales în primele trei luni ale oricărei diete de slăbit. E nevoie de 750 mg pe zi. Majoritatea suplimentelor conțin 250 mg per capsulă, așa că se ia câte o capsulă de trei ori pe zi, în mod ideal,

înainte, cu mai puțin de 30 de minute de o masă principală. Se găsește foarte ușor ca supliment.

5-HTP. Cele mai puternice elemente de control al apetitului sunt nivelul glicemiei și nivelul serotoninei din creier, neurotransmițătorul „stării de bine". Serotonina este adesea în deficit, mai ales la cei care țin diete de slăbit. Nivelul scăzut al serotoninei poate duce la depresie și la creșterea poftei de mâncare (acesta fiind motivul pentru care mulți depresivi mănâncă în exces).

Dacă ai un nivel scăzut al serotoninei, una dintre căile cele mai rapide de a-ți restabili nivelurile normale, precum și o dispoziție și un apetit normal este să iei suplimente cu 5-HTP. Acesta s-a dovedit eficient atât pentru scăderea greutății, cât și contra poftei de dulciuri.

Cromul este un mineral esențial pentru buna funcționare a insulinei. Mulți dintre cei care se luptă cu kilogramele în plus au ceea ce se cheamă rezistență la insulină, care îi face mai predispuși la depunerea zahărului ca grăsime. Aportul zilnic mediu de crom este sub 50 mcg, deși un aport optim — și mai ales pentru cei cu probleme de greutate și de glicemie — este în jur de 200 mcg sau mai mult.

Cromul se găsește în alimentele integrale și prin urmare făina, pâinea și pastele din cereale integrale au un conținut mai ridicat decât produsele rafinate. (Procesul de rafinare elimină cromul în proporție de până la 98% — un alt motiv pentru care e bine să ne ferim de produsele cu grad ridicat de procesare.) Leguminoasele, alunele și semințele sunt și ele surse bune de crom, deosebit de bogate în acest mineral fiind sparanghelul și ciupercile.

În majoritate, multivitaminele bune vor conține 30 mcg crom, dar poți să-ți mențiii mai rapid glicemia sub control și, în consecință, să-ți reduci pofta de dulce luând 200 mcg de două ori pe zi în primele trei luni ale regimului de slăbit (în mod ideal, la gustările de la jumătatea dimineții și jumătatea după-amiezii).

Obișnuiam să…

„Am slăbit 7 kg în șase săptămâni. Glicemia o țin sub control (sunt diabetică) și am reușit să-mi reduc medicația la jumătate. A fost foarte ușor și nu mai am pofte alimentare nesănătoase“, spune Linda.

„Dieta dumneavoastră m-a ajutat să pierd 8 kg în doar opt săptămâni doar cu mici schimbări în regimul alimentar și în obișnuințele legate de mâncat și fără schimbări ale programului meu de exerciții fizice. Un beneficiu suplimentar a fost că nu m-am simțit înfometat și nu am avut poftă de vreun aliment. Acum am mai multă energie, colesterolul mi-a scăzut și glicemia îmi este stabilă“, afirmă Tony.

„Cu ajutorul dietei (cu încărcătură glicemică scăzută) și al exercițiilor fizice am reușit să slăbesc 44,5 kg în șapte luni. Uluitor este că nu te simți niciodată înfometat cu această dietă“, declară Eamon.

Alimente indicate

• Alimente integrale

• Ovăz și orz (care au ÎG scăzută și conțin multe fibre solubile)

• Legume

• Fasole și linte (leguminoase)

• Fructe de pădure, vișine și prune (fructele cu cea mai scăzută ÎG)

• Carne slabă și pește

• Paste din cereale integrale

• Orez brun

• Quinoa

• Turte de ovăz

• Pâine de secară (cu moderație)

Alimente contraindicate

• Zahăr și băuturi îndulcite

• Carbohidrați rafinați (pâine, paste și orez alb)

• Chipsuri și cartofi (în exces)

• Alimente prăjite și grase (organismul procesează mai greu grăsimile deteriorate prin ardere)

• Banane și struguri (bogate în zahăr, cu ÎG ridicată)

Cele mai bune suplimente

• 2 x multivitamine-minerale care să conțină 10 mg zinc și 150 mg magneziu, plus vitamine B, inclusiv cel puțin 10 mcg B12

• 2 x vitamina C 1 000 mg

• 2 x omega esențiale cu omega-3 derivat din ulei de pește, plus omega-6 din ulei de limba-mielului sau luminiță-de-seară

• 2 x crom 200 mcg

• 3 x HCA 250 mg

• 2 x 5-HTP 50 mg

Sau

• 3 x supliment combinat care să le conțină pe toate trei (crom, HCA și 5-HTP)

• 1 linguriță cu vârf de PGX, sau de pudră de glucomannan dizolvată în apă înainte de fiecare masă principală, sau 3 capsule

Avertismente

Dacă iei antidepresive SSRI, precum și cantități mari de 5-HTP, teoretic, efectul ar putea să fie producerea de prea multă serotonină. Prin urmare, nu recomand combinarea acestora.

Unii oameni simt o ușoară greață când încep să ia 5-HTP. În acest caz, doza trebuie micșorată. 5-HTP nu e pentru oricine.

Glucomannanul se ia întotdeauna cu un pahar mare de apă.

Dacă nu reușești să scazi în greutate, controlează-ți tiroida (vezi pagina 447) și vezi dacă nu ai alergii alimentare (vezi pagina 58).

Informații suplimentare

Pentru a afla mai multe despre acest subiect, citește Burn Fat Fast (Patrick Holford și Kate Staples) și Low-GL Diet Bible (Patrick Holford). Vezi și Resurse pentru detalii privind situl meu de internet.

DEGENERAREA MACULARĂ

vezi DETERIORAREA VEDERII

DEMENȚA ȘI BOALA ALZHEIMER

Informații generale

Cu cât îți examinezi mai devreme pierderile de memorie potențiale și iei apoi măsurile indicate mai jos, cu atât mai bine. Boala diagnosticată în primele faze se numește „tulburare cognitivă ușoară“, deși poți avea semne ale scăderii memoriei înainte de această etapă. Nivelul următor este „demența“, care poate fi diagnosticată pe baza simptomelor și a rezultatelor obținute în urma testării funcției cognitive. Boala Alzheimer presupune degenerarea anumitor regiuni ale creierului și, prin urmare, poate fi identificată doar în urma unei scanări cerebrale. Cam în trei din patru cazuri de demență este prezentă boala Alzheimer, celelalte fiind demență „vasculară“ provocată de artere blocate și de o proastă circulație a sângelui spre creier (vezi Angina la pagina 70 și Hipertensiunea arterială la pagina 312). Toate sfaturile oferite aici sunt aplicabile și la prevenirea pierderilor de memorie.

Soluțiile medicinei bune

1. Fă un control timpuriu și ia măsuri preventive

Se crede că intervalul mediu dintre primele semne de pierdere a memoriei și Alzheimer este de cel puțin 30 de ani și, prin urmare, este esențial să-ți testezi memoria și capacitățile cognitive în mod obiectiv și cert după

împlinirea vârstei de 50 de ani. Organizația Food for the Brain Foundation (vezi Resurse) oferă gratuit un test pentru funcția cognitivă, care este un test de screening demn de încredere. Deși nu pune un diagnostic propriu-zis, poate genera o scrisoare către doctorul tău în care să recomande investigații suplimentare și testarea nivelului de homocisteină, dacă scorul tău sugerează că ar fi necesar acest lucru (vezi mai jos). Te rog să reții că poți obține un scor nemulțumitor fals pentru că, de exemplu, ai fost neatent; totuși, în cazul în care capacitățile tale cognitive nu sunt bune, scorul nu va fi nici el bun. Este esențial deci să-ți testezi nivelul de homocisteină și să iei în serios următoarele sfaturi.

2. Testează-ți și micșorează-ți nivelul de homocisteină

Homocisteina este un aminoacid toxic care se acumulează în sânge dacă ai un aport scăzut din anumite vitamine și ca urmare a altor factori legați de regimul alimentar și de stilul de viață. Ideal este să ai un nivel situat sub 7 mmol/l. Un nivel de peste 9,5 mmol/l este asociat cu o comprimare accelerată a creierului și cu pierderea memoriei. Se consideră că homocisteina deteriorează în mod direct creierul, ducând la formarea plăcii amiloide, și de asemenea arterele. Prin urmare, scăderea nivelului de homocisteină este importantă în cazurile de demență vasculară.

Homocisteina nu este doar un factor sigur de predicție a riscului, ci în același timp s-a demonstrat că, atunci când îi scazi nivelul luând vitamine B, se oprește comprimarea creierului și agravarea pierderii de memorie. Merită prin urmare să faci un asemenea test, pentru că poți să acționezi asupra nivelului ridicat al acestui aminoacid. În unele țări, poți să te duci direct la un laborator pentru a efectua testul. În altele, ai nevoie de recomandare de la doctor. (Vezi Resurse pentru mai multe detalii despre aceste teste.) Întotdeauna să faci testul pe stomacul gol, imediat după trezirea de dimineață.

Dacă ai un nivel de homocisteină ridicat, ți se va recomanda să iei suplimente cu vitamina B6, B12 și acid folic. De fapt, B2, zincul și tri-

metil-glicina (TMG) ajută și ele la scăderea homocisteinei. Cele mai multe formule de suplimente destinate să normalizeze homocisteina conțin toate aceste nutrimente, dar este vital să iei dozele corecte și asta depinde de rezultatul personal obținut. În Capitolul 4, Partea a 2-a se explică exact ce să iei.

3. Crește consumul de pește bogat în omega-3 și de ulei de pește

Deși dovezile nu sunt nici pe departe la fel de puternice precum cele legate de vitaminele B, un aport ridicat de pește sau de ulei de pește este asociat cu o scădere a riscului de pierdere a memoriei și de Alzheimer. Există de asemenea unele dovezi potrivit cărora suplimentarea acidului docosahexaenoic (ADH), un tip de acid gras esențial omega-3 care se găsește în pește și este folosit în construcția celulelor cerebrale, le poate îmbunătăți memoria celor care suferă un declin. Prin urmare, este bine să mănânci mai mult pește, în special gras, și să iei suplimente cu ulei de pește care să conțină ADH. În urma studiilor efectuate, s-a constatat că efectele benefice apar dacă se iau mai mult de 500 mg ADH, ceea ce înseamnă 2 capsule cu ulei de pește cu omega-3 de concentrație mare pe zi.

De asemenea, toți peștii, nu numai cei grași, conțin fosfolipide, nutrimente importante folosite în construirea celulelor cerebrale, precum și vitamina B12.

Nucile, semințele de in și chia sunt și ele bogate în omega-3. Totuși, consumul acestora are un efect limitat în creșterea ADH.

4. Sporește-ți cantitatea de antioxidanți și treci la o dietă cu încărcătură glicemică scăzută

Poți să sporești aportul de antioxidanți mâncând multe fructe, legume, plante aromatice și condimente. Alege plantele viu colorate, cum ar fi murele, afinele, broccoli, dovlecelul de iarnă, morcovii, scorțișoara, kale, muștarul, varza roșie, cartofii dulci, tomatele și curcuma. (Vezi Capitolul 2, Partea a 2-a pentru a afla mai multe despre aportul de antioxidanți.) Consumarea acestor tipuri de alimente bogate în antioxidanţi este asociată cu un risc scăzut de Alzheimer, ca și a ceaiului (nu a cafelei) și a ciocolatei negre. Cafeaua crește nivelul de homocisteină.

În cadrul unui studiu efectuat pe un număr mic de oameni s-a constatat că o doză zilnică de suc de afine a îmbunătățit starea psihică, controlul glicemiei și, dacă a fost administrat după-amiaza, memoria și performanțele legate de muncă ale subiecților.

Există unele dovezi potrivit cărora anumiți antioxidanţi, mai ales în combinație, pot îmbunătăți memoria și protejează împotriva declinului. Printre aceștia se numără N-acetil cisteina (NAC), acidul alfa lipoic și vitamina C, în combinație cu vitamina E.

Adoptarea unei diete cu încărcătură glicemică scăzută, în care se consumă carbohidrați cu eliberare lentă și cu mai multe proteine, este asociată de asemenea cu scăderea riscului. (Vezi Capitolul 1, Partea a 2-a, pentru detalii privind modul de trecere la dieta cu încărcătură glicemică scăzută.)

5. Fii activ

Există câțiva factori legați de stilul de viață care sunt asociați cu menținerea unei memorii bune. Printre aceștia, se numără:

• păstrarea formei fizice prin efectuarea zilnică de exerciții, preferabil în aer liber ca să obții expunerea la soare necesară producerii de vitamina D;

• să fii activ pe plan social și să ții legătura cu prietenii și familia;

• să rămâi activ mintal prin învățarea de lucruri noi și punerea minții la lucru; dacă n-o folosești, o pierzi;

• să-ți ții nivelul de stres cât mai jos (vezi Capitolul 6, Partea a 2-a pentru mai multe despre acest subiect).

6. Ia în calcul uleiul de cocos

Deși deocamdată acest aspect rămâne la nivel anecdotic, sunt sute de relatări ale unor oameni bolnavi de demență care au cunoscut refaceri remarcabile sau au încetinit declinul cognitiv cu ajutorul uleiului de cocos.

Uleiul de cocos virgin, obținut prin presare la rece, este o sursă bogată de trigliceride cu lanț mediu (MCT), un tip de grăsime pe care organismul îl transformă în cetone și îl folosește pentru producerea energiei. Se pare că, lipsindu-ți metabolismul de glucoză (zahăr) — de exemplu, adoptând o dietă cu încărcătură glicemică scăzută — și adăugând 1 linguriță ulei de cocos virgin, presat la rece, de trei ori pe zi, poți crește producția de cetone, ajutând celulele disfuncționale ale creierului să funcționeze mai bine.

Deși sunt necesare experimente clinice în acest sens, poate că merită încercat, mai ales dacă manifești deja un declin semnificativ al memoriei. Deocamdată nu există dovezi care să ateste că uleiul de cocos luat zilnic previne declinul memoriei la cei încă neafectați.

Obișnuiam să…

Chris nu se simțea bine deloc, era permanent obosit, cu memoria și concentrarea la pământ și fără chef de viață. Era deprimat, libidoul îi scăzuse de tot și avea mintea amorțită. La testul de homocisteină a obținut un scor de 119. Și-a schimbat regimul alimentar, a luat nutrimente de

scădere a homocisteinei și, în trei luni, nivelul de homocisteină i-a scăzut la 19. După șase luni, a ajuns 11. Nu-i vine să creadă cât de bine se simte acum. Și-a recăpătat complet memoria și concentrarea. Este plin de energie de la 6 dimineața până la 10 seara. Acum face exerciții fizice câte o oră pe zi și a scăzut în greutate.

„Mi-ați salvat viața sau măcar ați făcut-o să merite să fie trăită din nou. Sunt un om nou, iar viața mea amoroasă e pe culmi“, spune Chris.

Alimente indicate

• Pește, mai ales pește gras (somon, macrou, hering, scrumbie, sardele)

• Leguminoase

• Legume, mai ales verdețuri

• Alune și semințe crude

• Ulei de cocos

• Fructe, mai ales fructe de pădure și în special afine

• Ceai

• Ciocolată neagră

Alimente contraindicate

• Cafea

• Alcool (în exces)

• Zahăr

Cele mai bune suplimente

• 2 x multivitamine-minerale de mare concentrație, care să asigure 10 mcg B12, 200 mcg acid folic, 20 mg B6, 10 mg zinc

• X* x formulă de vitamina B pentru normalizarea homocisteinei (* doză și necesar în funcție de scorul la testul de homocisteină, așa cum se explică în Capitolul 4, Partea a 2-a)

• 2 x capsule de ulei de pește cu omega-3 în concentrație ridicată (alege produsele cu maximum de AEP)

• 2 x formule de antioxidanți care să asigure NAC, ALA, vitaminele E și C

• 2 x vitamina C 1 000 mg

Avertismente

Există unele dovezi potrivit cărora un aport crescut de acid folic luat ca supliment poate crește riscul de cancer colorectal la cei cu celule precanceroase, situație care se regăsește mai des la persoanele în vârstă care nu au o nutriție bună. Din acest motiv, nu-ți recomand să iei mai mult de 200 mcg acid folic fără o testare prealabilă a nivelului de homocisteină.

Informații suplimentare

Pentru a afla mai multe despre acest subiect, citește The Alzheimer Prevention Plan (Patrick Holford împreună cu Deborah Colson și Shane Eaton), care include studiile esențiale de referință.

DEPENDENȚA DE NICOTINĂ

Informații generale

Fumatul și dependența de nicotină contribuie la atât de multe probleme și riscuri de sănătate încât renunțarea la fumat e o problemă esențială. Totuși, dacă ești dependent, acest lucru e mai ușor de spus decât de făcut. Iată în continuare câteva schimbări de comportament și nutriționale care pot ușura renunțarea la fumat.

Soluțiile medicinei bune

1. Renunță la stimulente și urmează o dietă cu încărcătură glicemică scăzută

Cele mai multe simptome de sevraj și poftă de fumat sunt resimțite când nivelul glicemiei scade. Urmând o dietă cu încărcătură glicemică scăzută, cu mese frecvente și mici, și punând accentul pe alimente care conțin carbohidrați cu eliberare lentă combinate cu alimente bogate în proteine, nevoia de a fuma se va reduce semnificativ. Făcând asta, îți va fi mai ușor să reduci orice alt stimulent (cum ar fi ceaiul, cafeaua și ciocolata) sau zahărul și astfel să te lași de fumat. (Vezi mai jos și în Capitolul 1, Partea a 2-a pentru detalii privind cum să treci la o dietă cu încărcătură glicemică scăzută.)

2. Pune capăt tuturor obișnuințelor asociate

Fumătorul obișnuit nu este dependent doar de nicotină, ci și de fumat când este obosit, înfometat sau supărat, la trezirea de dimineață, după o masă, la un pahar de băutură și așa mai departe. Astfel încât, înainte de a te lăsa de fumat, este bine să pui capăt acestor asocieri mentale.

La început, nu încerca să-ți schimbi obișnuințele legate de fumat. Ține un jurnal timp de o săptămână, în care să-ți notezi toate situațiile în care ai fumat, cum te-ai simțit înainte și cum te-ai simțit după ce ai fumat.

La finalul săptămânii, calculează câte țigări ai fumat în fiecare situație. Lista ar putea să arate în felul următor:

— cu o băutură fierbinte: 16;

— după masă: 6;

— cu alcool: 4;

— într-o situație dificilă: 4;

— după sex: 3.

Apoi, stabilește-ți ținte săptămânale. Prima săptămână, fumează cât vrei și oricând ai chef, dar nu când bei ceva fierbinte. În următoarea săptămână, fumează cât vrei, oricând ai chef, dar nu când bei ceva fierbinte sau în prima jumătate de oră de după o masă. Continuă în mod similar până când, atunci când fumezi, tot ce faci este să fumezi, fără obișnuințele asociate. Stabilește-ți un interval maxim de șase săptămâni ca să închei această fază. O astfel de abordare îți va fi extrem de utilă când te vei lăsa în cele din urmă. Cei mai mulți oameni se apucă din nou de fumat pentru că telefonul

sună ca să le anunțe o problemă sau pentru că cineva aduce cafea ori le oferă o țigară… și, până să-și dea seama, fumează din nou.

Ca să te ajuți singur să renunți, pune-ți mucurile de țigări într-un borcan mare din sticlă, cu un capac etanș. Umple-l pe jumătate cu apă. Ține-l la vedere în sufragerie. Vei începe să asociezi țigările cu chestiile urâte din borcan.

3. Diminuează-ți încărcătura nicotinică

După ce ți-ai identificat obișnuințele legate de fumat și le-ai pus capăt, a venit timpul să-ți reduci treptat încărcătura nicotinică. Săptămână după săptămână, treci la o marcă de țigări care să conțină mai puțină nicotină, până când ceea ce fumezi nu va conține mai mult de 2 mg per țigară. Apoi diminuează numărul țigărilor fumate până nu depășești cinci țigări pe zi, fiecare cu un conținut de nicotină de 2 mg sau mai puțin. Dacă vrei, ca pas intermediar, înlocuiește țigările cu gumă de mestecat cu nicotină sau cu „o țigară fără fum“. (Guma cu nicotină are două tării, 4 mg și 2 mg.)

Trebuie să ajungi până la maximum de 10 mg nicotină pe zi înainte să te lași, adică cinci tablete de 2 mg gumă cu nicotină sau cinci țigări fără fum cu 2 mg nicotină.

4. Caută suplimentele care te pot ajuta

În prima sau a doua săptămână de după ce te lași de fumat, dacă simți nevoia să fumezi și nu ai o stare prea grozavă, ia un supliment de 10 g vitamina C pe zi. Cumpără pudră de ascorbat care conține calciu și ascorbat de magneziu. Pune 8 g pudră de ascorbat într-o sticlă plină pe jumătate cu apă și jumătate suc și bea conținutul pe durata zilei. Este posibil să ai un

ușor deranjament stomacal. Vitamina C accelerează detoxificarea corpului de nicotină și te ajută să ajungi mai repede la starea de echilibru.

De asemenea, e bine să iei 2 x 200 mcg crom: o tabletă la micul dejun și alta la masa de prânz. Aceasta te ajută să-ți stabilizezi glicemia.

Ia 50 mg niacină (acid nicotinic) de două ori pe zi. (Probabil că va trebui să cumperi tablete de niacină de 100 mg pe care să le împarți în două.) Prima oară când iei niacină, vei simți că te înroșești la față. Este un efect nepericulos, apare de regulă la 15–30 de minute după ce iei tableta și durează cam un sfert de oră (deci a nu se lua la locul de muncă). Roșeața este mai puțin probabil să se producă atunci când iei niacina cu mâncare. Dacă vei continua s-o iei, efectul va trebui să se atenueze și, în cele mai multe dintre cazuri, să înceteze complet după o săptămână. Motivul pentru care e bine să iei niacină este că ocupă aceiași receptori din creier ca nicotina, așa încât, dacă îți administrezi mai multă este probabil să-ți scadă pofta de țigări. Dacă vei simți nevoia de țigară și vei lua niacină, va fi practic imposibil să fumezi în timpul senzației de roșeață și după aceea nevoia se va atenua.

5. Consumă o dietă alcalinizantă

O dietă alcalinizantă înseamnă să mănânci multe fructe, legume și semințe. (Este mai bine să mănânci alimente alcalinizante decât unele care formează acid.). De asemenea, asigură-ți suplimentarea cu un total de 850 mg magneziu și calciu combinate. O tabletă cu multivitamine-minerale de bună calitate va furniza 300 mg calciu și 150 g magneziu și vei mai obține cel puțin 500 mg din pudra de ascorbat menționată (aceasta este o formă alcalină a vitaminei C). Aceste minerale alcaline vor avea un efect alcalinizant asupra organismului.

Ori de câte ori simți nevoia de nicotină, bea mai întâi un pahar cu apă și apoi mănâncă un măr sau o pară. Aceasta îți va crește glicemia, nivelul scăzut al acesteia fiind adesea un factor care declanșează pofta de țigări.

6. Îmbunătățește-ți respirația și somnul

Întrucât plămânii îți vor fi afectați de fumat, este foarte important să recurgi la stimularea respirației și la vindecarea acestora. Este bine să efectuezi măcar o plimbare energică în fiecare zi, ideal ar fi să te plimbi într-un parc, în aer curat. Orice exercițiu care se concentrează pe respirație, cum ar fi unele forme de yoga și Psychocalisthenics® (vezi Resurse), este ideal. Ar fi o ocazie excelentă să te abonezi la sala de sport locală sau să încep să faci jogging, ciclism sau înot.

Dacă ai dificultăți cu somnul, ești iritabil sau te simți deprimat, poți să iei suplimente de 5-hidroxitriptofan (5-HTP) 200 mg. Este un aminoacid pe care organismul îl transformă în serotonină, o importantă substanță chimică din creier care controlează starea psihică. Sevrajul nicotinic tinde să scadă nivelul de serotonină. Suplimentele cu 5-HTP sunt mai bine absorbite dacă nu sunt luate cu alimente bogate în proteine, așa încât trebuie administrate fie pe stomacul gol, fie cu un fruct sau o turtă de ovăz. Întrucât nivelul serotoninei crește noaptea, favorizând un somn bun, cel mai potrivit moment să iei 5-HTP este cu o oră înainte de culcare. (Vezi și Insomnia la pagina 349.)

Alimente indicate

- Fructe
- Legume
- Semințe și alune crude
- Ceaiuri de plante

• Alimente integrale

• Pește, în special pește gras (somon, macrou, hering, scrumbii, sardele bogate în omega-3, care ajută la stabilizarea stării psihice)

• Quinoa, fasole și linte (leguminoase), cereale integrale (surse bune de aminoacizi pentru reducerea poftei de fumat)

• Ovăz (ajută la stabilizarea nivelului glicemiei)

Alimente contraindicate

• Băuturi cafeinizate

• Zahăr

• Alimente rafinate

• Alcool (care văduvește corpul de nutrimente)

Cele mai bune suplimente

• 2 x multivitamine-minerale de mare concentrație

• 2 x vitamina C 1 000 mg

• 1 x acizi grași esențiali cu omega-3 derivat din ulei de pește, plus omega-6 obținut din ulei de limba-mielului sau de luminiță-de-seară

În primele două săptămâni

• 8 g pudră de calciu/magneziu/ascorbat de sodiu în apă și suc

• 2 x crom 200 mcg

• 2 x niacină (acid nicotinic) 50 mg (nu niacinamidă)

Avertismente

Niacina te face să roșești, să ai fierbințeli și mâncărimi vreo 20 de minute. După aceea, simți că ți se face ușor frig. Din acest motiv, cel mai bine e s-o iei când ești acasă, la început.

Informații suplimentare

Pentru a afla mai multe detalii despre acest subiect, citește How to Quit without Feeling S**t (Patrick Holford, David Miller și dr. James Braly), care include studiile esențiale de referință.

DEPENDENȚA/NEVOIA DE ALCOOL

Informații generale

Alcoolul stopează secreția de adrenalină, ceea ce face ca băutul lui să fie o cale atrăgătoare de calmare. Problema este că, cu cât bei, cu atât ai nevoie de mai mult ca să obții același efect. După o vreme, îți vine greu să te calmezi fără să bei ceva și mulți oameni încep să fie întru câtva dependenți de alcool. Dacă iei în fiecare zi câte o băutură alcoolică și faci asta câteva luni sau câțiva ani ori dacă simți nevoia să bei când n-ai mai băut de ceva vreme, se poate să fi dezvoltat un nivel de dependență. Poți să întrerupi asta făcând o pauză de la băutură și luând măsuri pentru reechilibrarea creierului și a organismului. Dacă ai trecut de acest punct și ai suferit efecte considerabile de sevraj când ai renunțat la alcool sau dacă nici măcar nu crezi că vei putea să renunți la acest obicei, s-ar putea să fi dezvoltat o dependență, caz în care este important să ceri ajutor de specialitate.

Soluțiile medicinei bune

1. Urmează o dietă cu încărcătură glicemică scăzută

Consumul regulat de alcool îți perturbă controlul glicemiei, așa încât o modalitate de ajutor în cazul dependenței sau nevoii de alcool este să-ți menții glicemia echilibrată, precum și să nu mai bei alcool o perioadă ca să-ți cureți organismul și să întrerupi ciclul poftei de alcool. Când renunți la

consumul de alcool, iar asta trebuie s-o faci cel puțin două săptămâni, este de importanță vitală să adopți o dietă cu încărcătură glicemică scăzută pentru că prin asta îți vei menține glicemia la nivel uniform. (Vezi Capitolul 1, Partea a 2-a pentru detalii despre cum să urmezi o dietă cu încărcătură glicemică scăzută.)

Unul dintre principiile esențiale este să mănânci puțin și des. Aceasta înseamnă să iei mereu micul dejun, prânzul și cina, precum și două gustări zilnic. O gustare luată în a doua parte a după-amiezii este vitală pentru evitarea scăderii glicemiei seara. Aceasta deoarece un minimum al glicemiei declanșează adesea pofta de alcool sau de zahăr. Când la asta se adaugă nevoia de a scăpa de stresul unei zile grele de muncă, poate fi dificil să reziști să nu-ți torni un păhărel. Îți voi explica mai jos că anumiți aminoacizi te pot ajuta în această privință.

Consumatorii obișnuiți de alcool, mai ales cei care simt nevoia să bea, au un control deficitar al glicemiei și o mare probabilitate de a deveni „insulino-rezistenți“. Aceasta înseamnă că organismul produce mai multă insulină deoarece celulele au devenit mai puțin sensibile la efectele ei. Insulina ajută la normalizarea echilibrului glicemic. Mineralul esențial crom este necesar pentru buna funcționare a receptorilor de insulină, astfel încât, pe lângă o dietă cu încărcătură glicemică scăzută, care ajută la stabilizarea nivelului glicemiei, 200 mg crom de două sau trei ori pe zi va îmbunătăți sensibilitatea la insulină și va reduce nevoia de zahăr și de alcool. Prin urmare, este foarte bine să se ia suplimente cu crom mai ales în prima săptămână de după renunțare la alcool.

2. Suplimente cu aminoacizi

Alcoolul imită și epuizează neurotransmițătorii din creier legați de starea de bine. Printre aceștia se numără:

• serotonina, care te face să te simți bine și din care organismul produce melatonina, necesară pentru un somn de noapte odihnitor (vezi mai jos);

• acidul gamma-amino-butiric (AGAB), un aminoacid (unul din elementele constituente ale proteinelor) care întrerupe secreția de adrenalină; alcoolul favorizează pe termen scurt producerea de AGAB, ceea ce ne face să ne simțim relaxați, dar, pe termen lung, epuizează AGAB, ceea ce ne face mai anxioși și incapabili să ne relaxăm.

Toți neurotransmițătorii sunt produși direct din aminoacizii găsiți în proteinele alimentare. În general, este bine să mănânci alimente bogate în proteine cum ar fi alune, semințe, ouă și pește; totuși, suplimentând anumiți aminoacizi îți poți spori capacitatea de recuperare a creierului.

AGAB este disponibil ca aminoacid în unele țări (de exemplu, în SUA), dar nu și în Marea Britanie. Dacă locuiești în SUA, 2 pastile de 500 mg pe zi te ajută să te relaxezi și să echilibrezi funcționarea creierului seara. AGAB este produs din aminoacizii taurină și glutamină. Unele suplimente disponibile în Marea Britanie oferă în schimb acești aminoacizi.

Glutamina merită suplimentată, deoarece reduce și ea nevoia de alcool. De asemenea, vindecă intestinele, pe care excesul de alcool le vatămă. Glutamina se ia cel mai bine sub formă de pudră: 1 linguriță cu vârf (5 g) într-un pahar cu apă rece de băut înainte de culcare sau după-amiaza, pe stomacul gol, întrucât este absorbită mai ușor în absența alimentelor.

Am văzut mai sus că serotonina, din care creierul produce melatonina, este esențială pentru somn. Ea este produsă din aminoacidul triptofan. Cea mai puternică formă de triptofan este 5-hidrorxitriptofan (5-HTP) (vezi mai jos).

3. Mănâncă mai mult pește și ia ulei de pește

Alcoolul epuizează acizii grași esențiali și, dacă este consumat în exces, perturbă delicata membrană intestinală. Așa cum am văzut, glutamina ajută la vindecarea intestinelor. Deși acizii grași omega-3 sunt esențiali pentru organism și necesari pentru toată lumea, este de două ori mai important să crești aportul acestor acizi esențiali atunci când renunți la alcool. Acizii grași esențiali sunt componente-cheie ale receptorilor, „porturile de docare" ale neurotransmițătorilor din creier, iar creșterea cantității de omega-3, în particular, pare să ducă la creșterea serotoninei sau cel puțin să facă să funcționeze mai bine substanțele chimice proprii creierului legate de senzația de bine.

Merită să iei suplimente de cel puțin 1 500 mg ulei de pește (2 capsule pe zi). De asemenea, mănâncă pește gras și semințe bogate în omega-3, cum ar fi semințele de dovleac, chia și in. (Pentru mai multe detalii privind acizii grași esențiali, vezi Capitolul 3, Partea a 2-a.)

4. Dormi bine noaptea

Deși, în aparență, te ajută să dormi, adevărul e că alcoolul tulbură ciclul normal al somnului. Alcoolul suprimă faza de mișcare rapidă a ochilor (MRO), care este faza de visare a somnului, și descrește somnul profund;[19] băutorii se trezesc mai frecvent noaptea. Ceea ce nu știu cei mai mulți oameni este că lipsa fazei MRO cauzată de alcool poate provoca și tulburări ale somnului atunci când cel în cauză renunță la alcool. Când alcoolul este eliminat, are loc o revenire a MRO. Organismul încearcă „să recupereze" somnul MRO care i-a lipsit.

Creierul are nevoie de aminoacidul 5-HTP ca să producă serotonina și melatonina pentru un ciclu normal al somnului, așa încât luarea de suplimente cu 5-HTP ajută adesea la îmbunătățirea cantității și calității somnului neperturbat. Oamenii au sensibilități diferite la 5-HTP, care se ia cel mai bine în doze cuprinse între 50 și 200 mg cu o oră înainte de culcare. Începe cu doza mai mică și crește-o până când obții efectul cel mai bun.

AGAB, despre care am discutat mai sus, ajută și ea la stoparea secretării de hormoni ai stresului care pot face somnul mai dificil.

O altă modalitate de întrerupere a producerii de hormoni ai stresului este să ascultăm un anumit tip de muzică, compusă pentru a induce în creier unde alfa, care sunt esențiale pentru a permite corpului să adoarmă. Mulți oameni au găsit CD-ul Silence of Peace, compus de John Levine, foarte eficient în acest scop (vezi Resurse).

Alimente indicate

• **Pește gras (somon, macrou, hering, scrumbie, sardele)**

• Semințe de chia

• Semințe de in

• Semințe de dovleac

• Alune crude

• Ouă „bio“ (de la păsări crescute în aer liber)

• Ovăz, turte de ovăz

• Fructe proaspete

• Legume proaspete

• 8 pahare de apă pe zi

• Ceai verde și ceaiuri din plante medicinale

Alimente contraindicate

• Zahăr și alimente rafinate (afectează glicemia)

• Băuturi cafeinizate după miezul zilei (afectează somnul)

Cele mai bune suplimente

• 2 x multivitamine-minerale de concentrație mare care să asigure vitamine B, 10 mg zinc și 100 mg magneziu

• 3 x vitamina C, 1 000 mg

• 2 x acizi grași esențiali de tip omega, care să asigure cel puțin 1500 mg omega-3 derivate din ulei de pește, plus omega-6 din limba-mielului sau ulei de luminiță-de-seară

• 1 linguriță pudră de glutamină dizolvată în apă rece luată imediat înainte de culcare, pe stomacul gol

• 2 x AGAB 500 mg, pe stomacul gol seara sau o formulă care să conțină glutamină și taurină

• 1 x 5-HTP 100 mg cu o oră înainte de culcare sau 2 x 5-HTP 50 mg dimineața și seara

• 2 x crom 200 mcg

Avertismente

Unii oameni pot avea senzații de greață când iau prima oară 5-HTP. Într-o astfel de situație, scade doza, dar continuă s-o iei. Pentru cei mai mulți oameni, efectul trece în două–trei zile; 5-HTP nu este recomandat persoanelor care iau antidepresive decât sub îndrumarea unui profesionist din domeniul medical.

Glutamina, în cantități mai mari de 5 g pe zi, nu este recomandată celor care suferă de ciroză a ficatului sau de boli renale.

Informații suplimentare

Ca să afli mai multe despre acest subiect, citește cartea How to Quit Without Feeling S**t / Cum să te lași de băut fără să te simți ca naiba (Patrick Holford, James Braly, David Miller), care include studii de referință esențiale.

---

[19] V. Coiro et al., „Alcoholism abolishes the growth hormone response to sumatriptan administration in man“, Center for Alcohology, University of Parma, Italy, Metabolism Clinical and Experimental, 1995; A. Heinz, et al., „Blunted growth hormone response is associated with early relapse in alcohol-dependent patients“, Alcoholism, Clinical and Experimental Research, 1995; 19(1):62–5.

DEPRESIA

Informații generale

Există mulți factori care contribuie la starea de depresie. O persoană poate fi predispusă la depresie din cauza unor probleme de natură biochimică sau psihologică ori de un factor declanșator, cum ar fi un eveniment stresant, o pierdere grea, concedierea sau ruperea unei relații. Consilierea poate fi foarte utilă sau chiar esențială în astfel de circumstanțe.

Soluțiile medicinei bune

1. Crește aportul de acizi grași esențiali omega-3

Studiile au arătat că incidența depresiei este mai redusă la populația din țările unde se consumă mai mult pește. Există două tipuri principale de acizi grași esențiali omega-3, acidul eicosapentaenoic (AEP) și acidul docosahexaenoic (ADH), iar dovezile sugerează că AEP pare să fie cel mai puternic antidepresiv natural și că cele mai mari concentrații de AEP se găsesc în peștii grași. Despre AEP se crede că stimulează producția de serotonină, neurotransmițătorul din creier responsabil de starea de bine.

Multe studii au arătat că suplimentele bogate în AEP îmbunătățesc starea psihică într-o măsură mai mare decât antidepresivele, lipsindu-le și efectele secundare. Pentru o ameliorare semnificativă a dispoziției, trebuie să iei în

jur de 1 000 mg AEP, ceea ce înseamnă zilnic două suplimente de ulei de pește bogat în AEP, cu o concentrație ridicată. Acestea îți pot fi prescrise de doctor.

2. Crește aportul de vitamine B

Persoanele care au fie niveluri scăzute de acid folic (vitamina B) în sânge, fie niveluri ridicate de homocisteină (semn că nu primesc B6, B12 sau acid folic în cantități suficiente) au o probabilitate mai mare de a fi deprimate și o probabilitate mai mică de a obține rezultate pozitive în urma tratamentului cu antidepresive. Suplimentele de vitamine B ajută antidepresivele să acționeze mai bine.

Femeile cu niveluri ridicate ale aminoacidului toxic homocisteină au riscuri duble de a face depresie. Din motive necunoscute, această asociere nu e la fel de puternică la bărbați; totuși, este bine ca și bărbații să-și testeze nivelul de homocisteină. Valoarea ideală este sub 7 și, cu siguranță, sub 10. Nivelul mediu este între 10 și 11. Nivelul de homocisteină arată cât de bine decurge „metilarea“ în organismul tău, un proces biochimic critic care are loc în creier și în corp. Acidul folic este unul dintre cele șapte nutrimente — celelalte fiind B2, B6, B12, zincul, magneziul și tri-metil-glicina (TMG) — care ajută la normalizarea homocisteinei și la ameliorarea metilării. Deficiențele de vitamina B3 și vitamina B6, de acid folic, zinc și magneziu au fost legate de depresie, așa încât este logic să mănânci alimente integrale, fructe, legume, alune și semințe, care sunt bogate în aceste nutrimente, și de asemenea să iei suplimente cu multivitamine-minerale având niveluri ridicate din aceste vitamine B. (Vezi Capitolul 4, Partea a 2-a pentru mai multe detalii privind testarea și scăderea nivelului de homocisteină cu ajutorul vitaminelor B.)

S-adenozil metionina (SAMe) este un aminoacid care ameliorează mult metilarea. Cunoscut ca „acordorul principal“, este un antidepresiv foarte eficace. În unele țări, se poate cumpăra fără rețetă sau de pe internet. În UE este clasificată medicament. Prin urmare, ori obții o rețetă de la medic, ori

ți-o cumperi pentru uz propriu dintr-o țară unde se poate achiziționa fără rețetă, lucru perfect legal. Mulți oameni o iau din SUA comandând-o de pe internet. Ai nevoie de 200–400 mg pe zi, în mod ideal dimineața pe stomacul gol ca să obții efecte benefice.

3. Stimulează-ți serotonina

Neurotransmițătorul stării de bine, serotonina, este produs în organism și în creier din aminoacidul triptofan. Triptofanul este transformat într-un alt aminoacid denumit 5-hidroxitriptofan (5-HTP), care la rândul lui este transformat în serotonină. Triptofanul poate fi luat din hrană; se găsește în multe alimente bogate în proteine, cum ar fi carnea, peștele, leguminoasele și ouăle. Fructele arborelui african Griffonia simplicifolia au un conținut ridicat de 5-HTP, dar acestea nu fac parte în mod obișnuit din alimentația majorității oamenilor. Alimentele cele mai bogate în 5-HTP sunt peștii de mare, carnea și ouăle.

Când nu obții suficient triptofan din alimentație, îți crește predispoziția spre depresie; într-adevăr, s-a demonstrat în cadrul unor studii că persoanele care au primit hrană deficitară în triptofan au devenit depresive în câteva ore.

Așa cum s-a demonstrat în experimente clinice, atât triptofanul, cât și 5-HTP au efecte antidepresive, deși 5-HTP este mai eficace. Până în prezent, s-au desfășurat 27 de studii implicând 990 de oameni, majoritatea demonstrându-i eficacitatea. Începe prin a lua 100 mg 5-HTP pe zi, în 2 doze de 50 mg, apoi crește treptat până la maximum de 300 mg.

Exercițiile fizice, lumina soarelui și reducerea nivelului de stres au și ele tendința de a favoriza producția de serotonină.

4. Echilibrează-ți glicemia și încearcă să iei crom

Există o legătură directă între starea psihică și echilibrul glicemiei. Toate alimentele care conțin carbohidrați sunt descompuse în glucoză, iar creierul funcționează cu glucoză. Cu cât rezerva de zahăr din sânge este mai fluctuantă, cu atât mai fluctuantă este starea psihică. Un aport ridicat de zahăr a fost implicat în cazurile de comportament agresiv, anxietate, oboseală și depresie.

Cantitățile mari de zahăr rafinat și de carbohidrați rafinați (adică pâine, paste și orez alb și majoritatea alimentelor procesate) sunt de asemenea legate de depresie, deoarece aceste alimente nu numai că au un conținut foarte redus de nutrimente, ci epuizează și vitaminele B care ajută la îmbunătățirea stării psihice: transformarea în energie a fiecărei linguriță de zahăr necesită vitamine B.

Cea mai bună cale de a-ți menține glicemia la un nivel uniform este să adopți o dietă cu încărcătură glicemică scăzută. (Vezi Capitolul 1, Partea a 2-a pentru detalii privind modul de trecere la o dietă cu încărcătură glicemică scăzută.)

Cromul este vital pentru menținerea glicemiei la nivel stabil, deoarece insulina, care elimină glucoza din sânge, nu poate funcționa cum trebuie fără acest oligoelement. Oamenii diagnosticați cu depresie „atipică“ (cu simptome de somnolență și amețeală în timpul zilei, pofte de carbohidrați, creșterea greutății și înclinația de a fi extrem de emotivi) au beneficiat, după cum s-a putut vedea în unele studii, de pe urma suplimentării cu doze ridicate de crom, pentru mulți diminuarea simptomelor producându-se doar în câteva zile. Prin urmare, merită să încerci dacă aceste simptome există în cazul tău.

5. Stai cât mai mult la soare, fă exerciții fizice și ia vitamina D

Vitamina D este cunoscută ca „vitamina soarelui“. Cam 90% din vitamina D din organism este sintetizată în piele prin acțiunea luminii solare. Deficiența de vitamina D este implicată în depresie, îndeosebi dacă te simți mai rău în timpul iernii.

Riști cel mai mult să ai o deficiență de vitamina D dacă: ești o persoană vârstnică (deoarece capacitatea pielii de a o sintetiza scade cu vârsta); ai tenul închis la culoare (pentru că ai nevoie de până la de șase ori mai mult soare decât o persoană cu tenul alb ca să produci aceeași cantitate de vitamina D); ești supraponderal (deoarece rezervele tale de vitamina D pot fi greu accesibile în țesuturile grase); ai tendința să te ferești de soare acoperindu-ți fața și folosind o cremă de protecție solară. Desigur, nu trebuie să-și riști sănătatea pielii expunându-te excesiv. Poți să-ți sporești rezervele dacă ai parte de suficientă expunere solară, iei suplimente cu vitamina D și mănânci pește gras.

Efectuând exercițiile fizice în aer liber, ai avantajul dublu al obținerii de vitamina D și al efectelor benefice ale efortului fizic pentru starea psihică.

6. Ia în calcul alergiile

Uneori, ingerarea unui aliment la care nu știi că ești alergic te poate face să te simți trist și obosit. (Vezi Alergii la pagina 58 pentru a explora suplimentar acest subiect, mai ales dacă ai și alte simptome care pot fi legate de alergiile alimentare.)

Alimente indicate

• Pește gras (somon, macrou, hering, scrumbie, sardele)

• Semințe de chia

• Migdale

• Semințe de dovleac

• Legume verzi

Alimente contraindicate

• Zahăr

• Băuturi cafeinizate

• Alcool

Cele mai bune suplimente

• 2 x multivitamine-minerale de mare concentrație, care să asigure 100 mg magneziu

• 2 x vitamina C 1 000 mg

• 2 x magneziu 100 mg (care, împreună cu multivitamina, să dea un total de 300 mg)

• 2 x capsule de ulei de pește bogat în omega-3, de mare concentrație (care să dea în jur de 600 mg AEP sau AEP plus ADP)

• 2 x formulă de susținere a stării psihice care să asigure 5-HTP 100 mg, crom 200 mcg, vitamine B și/sau vitamina D

sau

• 1–2- SAMe 200 mg, pe stomacul gol

Avertismente

S-adenozil metionina poate avea efecte stimulatoare și trebuie folosită cu prudență de cei cu tulburare bipolară, hiperactivitate sau schizofrenie.

Dacă iei antidepresive SSRI, precum și cantități mari de 5-HTP, teoretic, s-ar putea produce prea multă serotonină. Nu recomand combinarea celor două tipuri. Unii bolnavi au senzații moderate de greață când încep să ia 5-HTP. Dacă se întâmplă așa, scade doza, 5-HTP nu e pentru oricine.

Nu-ți schimba medicația fără să discuți cu doctorul.

Informații suplimentare

Ca să afli mai multe despre acest subiect, citește The Feel Good Factor (Patrick Holford), care include studiile esențiale de referință.

DIABETUL (TIP 2)

Soluțiile medicinei bune

1. Adoptă o dietă cu încărcătură glicemică scăzută

Diabetul tip 2 este consecința prezenței unei cantități prea mari de zahăr în sânge. Glucoza — sau zahărul din sânge — este „combustibilul“ folosit de creier și organism, dar în cantități mari este foarte toxică. Asta se întâmplă deoarece, pentru procesarea ei, este nevoie de mari cantități din hormonul insulină. În consecință, organismul devine insensibil la insulină și, prin urmare, trebuie să producă tot mai multă ca să se ocupe de glucoză. Rezultatul excesului de insulină se concretizează în vătămarea arterelor, a celulelor cerebrale, a rinichilor și ochilor. De asemenea, glucoza hrănește infecțiile, cauzează inflamație cronică și favorizează formarea cheagurilor de sânge.

Soluția este trecerea la o dietă cu încărcătură glicemică scăzută, care evită alimentele cu efect de creștere a glucozei din sânge (glicemia). În felul acesta, organismul devine mai sensibil la insulină și are nevoie de mai puțină pentru a păstra stabilitatea glicemiei. Sute de studii științifice demonstrează acum că o dietă cu încărcătură glicemică scăzută ajută la îmbunătățirea echilibrului glicemic, scăzând rezistența la insulină și, în consecință, reducând nevoia de medicamente.

Principiile fundamentale ale unei diete cu încărcătură glicemică scăzută sunt: (a) să se mănânce alimente care își eliberează treptat conținutul de zahăr, cum ar fi cereale integrale, ovăz, linte, fasole, fructe de pădure și legume crude sau gătite ușor; (b) să se mănânce proteine la fiecare masă sau

gustare — de exemplu, pui sau pește cu orez brun, fructe cu alune sau semințe, turte de ovăz cu humus; (c) să se limiteze carbohidrații rafinați sau procesați din prăjituri, pâine albă și biscuiți. (Vezi Capitolul 1, Partea a 2-a pentru detalii privind modul de trecere la o dietă cu încărcătură glicemică scăzută.)

Dieta propusă de mine este bogată în fibre în mod natural, cele mai eficiente fiind fibrele solubile care se găsesc în ovăz. Totuși, cele mai eficiente fibre solubile numite glucomannan sunt cele conținute de planta japoneză konjac. Suplimentele cu glucomannan, luate fie sub formă de pudră (1 linguriță) dizolvată în apă, fie 3 capsule înainte de fiecare masă, întotdeauna cu un pahar mare de apă, sunt foarte eficiente pentru uniformizarea glicemiei.

2. Fă exerciții fizice zilnic

Exercițiile fizice fac mai mult decât doar să ardă caloriile. Ele scad insulina, ajută la stabilizarea glicemiei și, în plus, ne ajută să ardem grăsimea și să ne mărim masa musculară. Exercițiile de rezistență sau de forță, cum ar fi ridicarea greutăților — care ajută la construirea mușchilor — , îți fac corpul mai sensibil la insulină. De asemenea, puțină mișcare după masă, de exemplu o plimbare energică de zece minute, ajută glucoza să treacă din sânge la celulele care au nevoie de ea, adică celulele cerebrale și celulele musculare. În mod ideal, e bine să faci o combinație de exerciții aerobice (alergare, înot sau mers pe jos) și antrenament de rezistență pe toată durata săptămânii, începând cu cel puțin 20–30 de minute pe zi.

3. Ține-ți greutatea sub control

Există o legătură puternică între a fi supraponderal și diabetul tip 2 (aproximativ 80% dintre bolnavii de diabet sunt și supraponderali). În prezent, se consideră că motivația acestei situații constă în faptul că acizii grași și proteinele eliberate din depunerile de grăsime — mai ales grăsimea din jurul taliei — interferează activ cu mesajele care permit în mod normal stocarea glucozei. Prin urmare, este esențial să-ți menții greutatea sub control, lucru pe care poți să-l faci cu ajutorul dietei cu încărcătură glicemică scăzută și al exercițiilor fizice.

4. Ia suplimente

Pe lângă trecerea la o dietă cu încărcătură glicemică scăzută, unele suplimente pot fi de folos. Zeci de studii de calitate confirmă acum că suplimentarea dietei cu 400–600 mcg crom pe zi, adică de peste zece ori mai mult decât aportul zilnic mediu din dieta britanicilor, de exemplu, ajută la stabilizarea glicemiei. Foarte importantă pentru oamenii cu diabet este vitamina C. Un nivel ridicat al vitaminei C din sânge, împreună cu ceea ce realizezi luând alte suplimente și consumând multe fructe și legume, îți reduce riscul de diabet cu 62%. Ca să obții o reducere a diabetului, nivelul optim ar fi de 1 000 mg pe zi, conjugat cu consumul de multe fructe și legume.

Un supliment cu acizi grași esențiali va ajuta la reducerea inflamației, care favorizează rezistența la insulină. Magneziul, manganul și zincul ajută și ele la stabilizarea glicemiei și vei obține toate acestea dintr-un supliment cu multivitamine și minerale de bună calitate. Acidul lipoic și vitamina E sunt de folos în reducerea efectelor deteriorărilor provocate de excesul de zahăr în sânge, iar acestea pot fi găsite într-o formulă bună de antioxidanți. Pentru mai multe informații, vezi Capitolul 2 (Crește-ți aportul de antioxidanți), Capitolul 3 (Crește-ți aportul de acizi grași esențiali) și Capitolul 5 (Personalizează-ți programul de suplimente) din Partea a 2-a.

5. Ia măsuri de reducere a stresului

Nivelurile de glicemie sunt și ele afectate de hormonul cortizol, care este eliberat în sânge când ești stresat. Ele comandă celulelor să elibereze zahăr în sânge pentru energia necesară în cazul unei reacții „luptă sau fugi“, un mecanism vital de supraviețuire în trecutul nostru ancestral. Totuși, în zilele noastre, stresul este pricinuit de ambuteiajele rutiere, de suprasolicitările vieții profesionale sau de problemele familiale și încercăm adesea să le depășim apelând la stimulente cum ar fi cafeina și nicotina. Efectul este eliberarea a și mai mult cortizol în sânge, ceea ce duce la creșterea cantității de zahăr eliberate și, de aici, la sporirea insulinei, ceea ce produce în final rezistența la insulină. Așadar, soluția este găsirea unor căi de reducere a stresului, iar aici ar putea fi incluse meditația, yoga, plimbările în aer liber sau exercițiile de respirație profundă. (Vezi Capitolul 6, Partea a 2-a privind căi efective de reducere a stresului.)

6. Ia 1 linguriță de scorțișoară

S-a descoperit acum că doar ½ linguriță de scorțișoară pe zi reduce semnificativ nivelul glicemiei la persoanele cu diabet, deși 1 linguriță (6 g) ar putea fi mai eficientă. Ingredientul activ din scorțișoară se numește MCHP și poate fi luat ca supliment într-un concentrat de scorțișoară numit cinulină, care este de 20 de ori mai puternic. Cantitatea de 150 mg sub formă de supliment echivalează cu ½ linguriță de scorțișoară. Unele suplimente cu crom includ și cinulină.

Alimente indicate

• Ovăz, secară și orz

• Fasole, linte și năut (leguminoase)

• Quinoa (sursă bună de zinc și proteine)

• Semințe și alune, mai ales semințe de chia, in și dovleac, nuci (bogate în omega-3) și migdale (bogate în magneziu)

• Zucchini, dovlecei și dovlecei de iarnă

• Fructe de pădure, cireșe și prune

• Scorțișoară

Alimente contraindicate

• Alimente rafinate ca pâine albă, prăjituri, croasanți (orice se prepară din făină albă și/sau zahăr)

• Alcool

• Tutun

• Cafeină

• Băuturi cu zahăr adăugat

Cele mai bune suplimente

• 2–3 x picolinat sau polinicotinat de crom 200 mcg pe zi; când nivelul glicemiei revine la normal, doza se reduce la 200 mcg

• 1–2 g vitamina C pe zi

• 2 x suplimente de multivitamine și minerale de calitate, conținând cel puțin 150 mg magneziu și 10 mg zinc

• 2 x capsule de ulei de pește cu omega-3 de concentrație ridicată, care să dea un total de 600 mg AEP, ADP și ADH combinate

• Echivalentul a cel puțin ½ linguriță scorțișoară sau 150 mg extract de scorțișoară, uneori inclus în suplimentele cu crom

Opțional

• 3 g fibre glucomannan, cu apă, înainte de fiecare masă principală

• 1 x complex antioxidanți, conținând acid alfalipoic, vitamina E, precum și glutation sau NAC și coenzima Q10 (CoQ10)

Avertismente

M-am concentrat aici pe diabetul tip 2 deoarece este cel mai răspândit și este reversibil. Diabetul tip 1 (insulino-dependent) este mai rar întâlnit și necesită injecții cu insulină. De regulă apare la copiii al căror sistem imunitar atacă în mod eronat celulele din pancreas care produc insulină. Deși persoanele bolnave de acest tip de diabet vor beneficia de pe urma sugestiilor de mai sus, întrucât ajută la scăderea nevoii de insulină, injecțiile rămân în continuare necesare. Diabetul tip 1 nu este complet reversibil.

Reține că necesarul de medicamente poate să scadă, așa că este important să-ți monitorizezi nivelul glicemiei și să-ți informezi medicul despre acest lucru. Dacă ai diabet tip 2 și respecți indicațiile de mai sus, sunt șanse mari ca în cele din urmă să poți renunța la medicamente. Dacă ai diabet tip 1, se aplică aceleași recomandări, dar tot va trebui să suplimentezi insulina, deși este posibil să fie nevoie de mai puțină.

Informații suplimentare

Pentru a afla mai multe despre cum să previi sau să inversezi evoluția diabetului, citește Say No to Diabetes (Patrick Holford).

DIVERTICULITA

vezi COLITA ȘI DIVERTICULITA

DUREREA ÎN GÂT

Informații generale

Peste 90% din durerile în gât sunt provocate de viruși, deși, fără o testare adecvată, nu se poate face diferența între o cauză virală sau una de natură streptococică (Streptococus pyogenes sau tonsilită bacteriană), care este o infecție bacteriană. Studiile au arătat că antibioticele nu prea au efect în cazul durerilor în gât, dar, dacă te gândești să iei așa ceva, fă-ți mai întâi analize la doctor, deoarece infecțiile virale nu răspund la antibiotice și, din mai multe motive, este mai bine să nu iei antibiotice dacă nu e necesar. Următoarele indicații au un caracter general și pot trata și durerile provocate de viruși, și pe cele provocate de bacterii. Totuși, dacă ai o infecție virală, vezi și Răcelile și gripa la pagina 402.

Soluțiile medicinei bune

1. Ia doze mari de vitamina C

Indiferent dacă durerile în gât sunt provocate de un virus sau de o bacterie, vitamina C ajută la întărirea sistemului imunitar și luptă împotriva infecției. Vitamina C își face efectul, dar trebuie să iei multă — ideal, 1 000 mg (asta echivalează cu 20 de portocale) pe oră. Cantitatea necesară depinde foarte mult de individ. Unii oameni suferă deranjamente stomacale la doze ridicate, dar la asta se reduc efectele negative; poți să iei fără nicio grijă

cantități mari de vitamina C câteva zile. Este preferabil să iei o cantitate situată imediat sub nivelul de „toleranță intestinală“, adică nivelul maxim fără să te deranjezi la stomac. Efectul cel mai vizibil se obține atunci când crești foarte mult nivelul de vitamina C în sânge la primele simptome și îl menții până când durerea a dispărut. (Pentru a afla mai multe despre vitamina C, vezi Răcelile și gripa la pagina 402.)

Eficacitatea vitaminei C crește dacă o iei împreună cu alți antioxidanți (substanțe care elimină sau dezarmează agenții oxidanți potențial dăunători din organism). Majoritatea oamenilor crede că sursa cea mai bună de antioxidanți sunt afinele, dar una dintre sursele cele mai bogate sunt vișinele, în special vișinele de Montmorency. În timpul unei infecții, este bine să iei două–trei doze pe zi fie de Cherry Active, fie de Blueberry Active — de exemplu, într-o băutură fierbinte cu câteva feliuțe de ghimbir proaspăt — ca să-ți aline o durere în gât.

2. Încearcă plantele medicinale

Gențiana este una dintre plantele cel mai des folosite pentru tratarea durerilor în gât provocate de streptococi. Componenta berberină a extractului de gențiană exercită o activitate antibiotică împotriva streptococilor și s-a demonstrat că previne atașarea bacteriilor și virușilor de mucoasa gâtului. De asemenea, gențiana stimulează direct sistemul imunitar. Se găsește sub formă de ceai, tinctură sau extract lichid (de obicei, se iau 20 de picături de trei ori pe zi). Pentru sporirea efectelor benefice, aș recomanda căutarea unui produs care să combine gențiana cu echinacea.

Echinacea este un agent puternic care acționează atât împotriva virușilor, cât și a bacteriilor. Pentru a favoriza răspândirea coloniilor, microbii secretă cantități mari de hialuronidază, o enzimă care îi face mai invazivi. Echinacea blochează această enzimă. De asemenea, crește numărul celulelor albe din sânge și le stimulează mișcarea spre zonele infectate. Cel mai bine se ia sub formă de capsule conținând pudra

plantei (2 000 mg pe zi) sau ca picături dintr-un extract (de regulă, 20 picături de trei ori pe zi).

Ghimbirul acționează ca agent antiviral și antibacterian, pe lângă faptul că are un puternic efect antioxidant, dar probabil că principalul său beneficiu în cazul durerilor în gât este capacitatea de a reduce inflamația. Această acțiune poate alina cu adevărat durerea și previne iritarea. Majoritatea studiilor care a avut ca obiect ghimbirul a folosit pudra de rădăcină de ghimbir în doze de circa 1 000 mg pe zi. Totuși, rădăcina proaspătă de ghimbir ar putea da rezultate și mai bune, deoarece conține concentrații mai mari de ingrediente active. Folosește o felie cu grosimea cam de 5 mm în ceaiuri, pe toată durata zilei. Un ceai foarte bun pentru alinarea durerilor se prepară cu ghimbir ras, zeamă de lămâie și miere manuka în apă fierbinte. Mierea manuka a intrat de curând în atenția publicului datorită potențialelor ei efecte antibacteriene. Pentru dureri în gât, s-a constatat că trei linguriițe pe zi țin pe loc bacteriile care cauzează infecția. Eu recomand să se bea ceai pe toată durata zilei pentru calmarea iritației.

Socul este de asemenea util pentru infecțiile căilor respiratorii superioare, împiedicând virușii să pătrundă în membranele celulare. (Pentru mai multe informații despre soc, citește Răcelile și gripa la pagina 402.)

3. Crește-ți aportul de zinc

Zincul este un mineral esențial care se găsește în „semințele“ alimentelor — de la ouă la alune, semințe propriu-zise și leguminoase. Carnea și peștele sunt și ele bogate în zinc. Aportul ideal este de circa 15 mg pe zi, dar majoritatea oamenilor obține din alimentație doar jumătate din această cantitate. În perioada bolii, s-a demonstrat că doze mult mai mari (50–100 mg pe zi) cresc eficiența celulelor T din organism, ceea ce duce la întărirea imunității. Pe lângă efectul de întărire a imunității, zincul pare să oprească înmulțirea virusului responsabil de simptomele de răceală (cum ar fi dureri

în gât), dându-i sistemului imunitar o șansă în plus să-l anihileze mai rapid. Zincul este cel mai eficace pentru durerile în gât în prima zi, așa încât este esențial să se acționeze imediat. Se crede că folosirea bomboanelor de supt cu zinc acționează direct asupra infecției la locul unde aceasta este instalată: în nas și sinusuri. Ia bomboane cu zinc (care să conțină 15–20 mg zinc) la fiecare trei ore, timp de până la trei zile în perioada în care ai dureri în gât. Trebuie reținut că folosirea pe termen lung a bomboanelor cu zinc poate provoca un dezechilibru al altor nutrimente din corp.

Un alt motiv pentru care zincul poate fi de folos când ai o infecție este faptul că ajută ca vitamina A (care este depozitată în ficat) să fie folosită. Pentru a lupta cu infecțiile, organismul are nevoie de suficientă vitamină A. Deși trebuie să mănânci puțin când ai orice tip de infecție, alimentele bogate în vitamina A — cum ar fi legumele cu frunze de culoare verde-închis, fructele și legumele galben-portocalii (morcovi, cartofi dulci, dovlecei, caise, piersici) — întăresc sistemul imunitar.

4. Verifică-ți și evită alergiile sau intoleranțele alimentare

Dacă nu ai febră sau alte simptome de răceală sau gripă, cauza durerilor în gât ar putea fi o alergie sau o intoleranță alimentară. Acestea sunt adesea trecute cu vederea în diagnostic, dar studiile arată că alergiile sunt o cauză frecventă a durerilor în gât. Simptomele tipice din tractul respirator superior ale unei alergii alimentare întârziate (adică o sensibilitate IgG) includ dureri în gât cronice, curgerea nasului, sinuzită, amigdalită și laringită.

Sensibilitățile de tip IgG la alimente nu sunt evidente deoarece nu provoacă reacții imediate sau severe, spre deosebire de alergiile de tip IgE. Alimentele care provoacă reacții de tip IgG sunt produsele lactate, glutenul, cerealele (grâu, secară, orz, ovăz), ouăle și drojdia. Eu recomand să se facă o testare. După ce afli care sunt alimentele la care reacționezi, trebuie să eviți strict consumarea alergenilor timp de până la șase luni. (Vezi Alergiile la pagina 58 ca să afli cum poți să testezi și să eviți alți alergeni sau intoleranțe alimentare.)

5. Ia probiotice

Bacteriile benefice (numite probiotice) din organism protejează împotriva infecțiilor bacteriene pregătind sistemul imunitar și producând antibiotice naturale. Ele reduc de asemenea răspunsul inflamator al corpului, fapt care, în opinia experților, ajută la alinarea durerilor în gât. Avem colonii de bacterii benefice răspândite în tot corpul, inclusiv în gât, dar echilibrul bacterian delicat este ușor tulburat de antibiotice, ape de gură, diete bogate în zaharuri și sărace în fibre și de alcool. De asemenea, suplimentarea bacteriilor benefice diminuează simptomele de răceală virală, inclusiv durerile în gât.

Aș mai recomanda să se evite total alcoolul, zahărul, carbohidrații rafinați și apele de gură, deoarece acestea ucid bacteriile „bune“ și/sau le hrănesc pe cele patogene. Trucul constă în includerea în dietă a surselor alimentare bune pentru bacteriile benefice, precum și suplimentarea cu probiotice. Cele două specii principale de bacterii benefice — lactobacilii și bifidobacteriile — au nevoie ca noi să mâncăm o dietă bogată în fibre care se pot găsi doar în fructele, legumele și cerealele proaspete, neprocesate. Aceștia sunt carbohidrații greu de digerat cunoscuți sub denumirea de prebiotice — factori care hrănesc bacteriile intestinale. Printre alimentele bogate în prebiotice, care hrănesc probioticele, se numără cicoarea, anghinarea de Ierusalim, prazul, sparanghelul, usturoiul, ceapa, ovăzul și boabele de soia. Cele mai bune suplimente cu probiotice includ în capsule și unele prebiotice sub forma fructo-oligozaharidelor (FOS). Când iei astfel de suplimente, pe lângă impulsul pe care îl dai populației de bacterii bune, le asiguri acestora și o rezervă suplimentară de hrană.

Alimente indicate

• Ghimbir

• Usturoi

• Fructe de pădure

• Suc de vișine de Montmorency (Cherry Active)

• Suc sau concentrat de afine (Blueberry Active)

• Morcovi

Alimente contraindicate

• Zahăr

• Carbohidrați rafinați

• Alcool

Cele mai bune suplimente

• 2 x multivitamine-minerale care să asigure cel puțin 15 mcg vitamina D și cel puțin 1 500 mg vitamina A

• 1 000 mg vitamina C (ideal cu extract de fructe de pădure) din oră în oră

• 1 x tabletă cu zinc (15–20 mg) dizolvată în gură din trei în trei ore (în orele de veghe) și până la trei zile

• 10 picături combinație de echinacea și gențiană la fiecare trei ore

• 2 x probiotice (care să conțină FOS și să asigure cel puțin 15 miliarde de organisme active)

Avertismente

Dacă ai luat antibiotice, este important să iei și suplimente cu probiotice la o doză de cel puțin 15–20 de miliarde de organisme active pe zi. Ia probioticul cât mai departe în timp de antibiotic și încă două săptămâni după încheierea tratamentului cu antibiotice.

Informații suplimentare

Pentru a afla mai multe detalii despre acest subiect, citește Boost Your Immune System (Patrick Holford și Jennifer Meek), care include studiile esențiale de referință.

DURERILE DE CAP ȘI MIGRENELE

Informații generale

Durerile de cap apar din multe motive, printre care intoxicație, tensiune musculară, deshidratare, reacții alergice și scăderi ale glicemiei. Migrenele au cauze similare, dar unele simptome le diferențiază: tulburări ale vederii, dureri pulsatorii extreme în regiunea frontală a capului sau la tâmple, greață și blocaj digestiv, uneori, vomă.

Soluțiile medicinei bune

1. Evită căderile de glicemie

Una dintre cauzele cele mai frecvente ale durerilor de cap și ale migrenelor sunt căderile de glicemie. În consecință, persoanele cu diabet sunt mai predispuse la dureri de cap. Când concentrația de zahăr din sânge crește, organismul încearcă să dilueze excesul declanșând setea, ca să te facă să bei mai multă apă. Dacă ignori acest semnal, combinația dintre deshidratare și glicemia crescută atinge un vârf și poate declanșa adesea durerea de cap. Soluția este să adopți o dietă care să-ți mențină nivelul glicemiei la o valoare uniformă și să eviți zahărul și carbohidrații rafinați. Asta înseamnă să nu sari niciodată peste micul dejun, să mănânci carbohidrați cu eliberare lentă (cum ar fi cereale integrale, orez brun, linte și fasole) cu proteine și să consumi între mese fructe care să aibă un indice glicemic scăzut, ca mere,

căpșune și pere. (Vezi Capitolul 1, Partea a 2-a, pentru detalii privind trecerea la o dietă cu încărcătură glicemică scăzută.)

2. Testează și evită alergiile ascunse

O altă cauză extrem de frecventă a durerilor de cap și a migrenelor sunt alergiile ascunse. De fapt, durerile de cap sunt unele dintre simptomele cele mai des întâlnite ale alergiilor. Dacă suferi de dureri de cap, este foarte important să afli care sunt alimentele la care ești alergic. Cei mai răspândiți „vinovați“ sunt grâul, produsele lactate, citricele și drojdia. De asemenea, s-a constatat că mai mulți aditivi alimentari declanșează migrene, inclusiv cafeina, monosodiul glutamat (MSG) și îndulcitorul aspartam. La unii oameni, brânza și ciocolata creează probleme. (Vezi Alergiile la pagina 58.)

3. Diminuează expunerea la poluare și utilizarea telefonului mobil și crește aportul de antioxidanți

Există oameni cărora gazele de eșapament sau vaporii de gaz le pot declanșa dureri de cap. Cu mulți ani în urmă, făceam naveta cu mașina la Londra, ceea ce presupunea o oră de trafic intens. Aveam dureri de cap, dar, dacă mergeam cu trenul, probabilitatea durerilor de cap scădea. Pe termen scurt, nu e ușor să-ți schimbi expunerea la gaze de eșapament, dar, pe termen lung, merită să iei în considerare astfel de factori. Dacă mergi cu bicicleta prin trafic ca să ajungi la locul de muncă, încearcă să găsești un traseu mai puțin aglomerat.

Mulți oameni constată că au dureri de cap mai puțin frecvente atunci când își folosesc mai rar telefoanele mobile. Se pare că nimeni din comunitatea științifică sau vreo autoritate guvernamentală nu pare să decidă cu fermitate dacă există vreo legătură între telefoanele mobile și problemele de sănătate.

Rezultatele cercetărilor efectuate sunt contradictorii, dar există unele dovezi care arată că antioxidanții (substanțe care elimină sau dezarmează potențialii agenți oxidanți cu efecte dăunătoare din organism) minimizează efectele radiațiilor electromagnetice primite de la telefoanele mobile; totuși, nu s-au efectuat cercetări privind inversarea unor simptome ca durerile de cap provocate de supraexpunerea la radiația telefoanelor mobile. Îți recomand să folosești cât mai puțin telefonul mobil, să te expui cât mai puțin la poluare și să-ți crești aportul de antioxidanți (vezi Capitolul 2, Partea a 2-a). Utilizarea dispozitivelor hands-free reduce expunerea la radiații electromagnetice.

Dacă ești expus la o poluare pe care nu o poți evita, probabil că arma cea mai bună împotriva oxidanților este să bei un smoothie din pepene verde, care este plin de nutrimente antioxidante. Pune bucăți de miez de pepene în blender, amestecă-le — cu semințe cu tot — și vei obține o băutură revigorantă și sănătoasă. Ai grijă să bei cel puțin 1,5 l apă filtrată pe zi și să eviți cafeaua și alcoolul, pe care organismul nostru le tratează ca pe niște toxine.

4. Ia niacină (vitamina B3)

În majoritate, la cei care suferă dureri de cap există câteva elemente de declanșare și, prin urmare, poate fi de ajuns o combinație de factori care să le provoace durerea de cap. Reducând elementele de declanșare, se reduce și posibilitatea de a suferi o durere de cap sau o migrenă. Dar ce faci când ai o astfel de durere? În loc să apelezi la unul dintre cele mai des folosite medicamente vasoconstrictoare, care contractă vasele de sânge, încearcă să iei 100 mg niacină, care este vasodilatatoare. Aceasta va provoca o senzație de „înroșire“, precum și o senzație crescândă de căldură, dar poate adesea să oprească sau să reducă durerea de cap în fazele incipiente. Studiile medicale au arătat o ușurare substanțială a migrenelor prin suplimentarea vitaminelor B2 sau B3 (niacină). Într-un astfel de studiu, cei care au luat niacină și-au înjumătățit numărul migrenelor luând 100 mg niacină în fiecare zi. Este deosebit de eficientă în combinație cu un analgezic obișnuit.

5. Ia 5-HTP pentru reducerea frecvenței durerilor de cap și a migrenelor

Cei care suferă de migrene au adesea un nivel scăzut de serotonină, neurotransmițător vital care este implicat intim în senzația de durere, precum și în somn, stare psihică și poftă de mâncare. Nivelul scăzut de serotonină ar putea înlesni declanșarea migrenei sau a durerii de cap.

Serotonina provine din aminoacidul produs pe cale naturală numit 5-hidroxitriptofan (5-HTP). Dacă ai lipsă de serotonină, suplimentarea cu 100 mg 5-HTP pe zi ar putea reduce incidența migrenei sau a durerii de cap. Deși există teste pentru serotonină, accesul la ele nu e atât de ușor, așa încât probabil că cel mai bine este să iei 5-HTP și să vezi dacă-ți este de folos.

Unele persoane au avut o ușoară stare de greață când au luat 5-HTP, caz în care trebuie să reducă doza sau s-o ia odată cu mâncarea. De reținut că nu se recomandă 5-HTP dacă iei antidepresive.

6. Verifică-ți homocisteina dacă ai migrene

Homocisteina este o proteină care apare în mod natural în sânge și poate avea un efect profund asupra vaselor de sânge. Suferinzii care au simptome de „aură“ înainte de migrenă (vedere încețoșată, pete luminoase în câmpul vizual, gândire neclară sau confuză, epuizare extremă, anxietate, amorțeală sau furnicături într-o parte a corpului) au o probabilitate mai mare de niveluri ridicate de homocisteină.

Vitaminele B2, B6 și B12 și acidul folic se pot dovedi extrem de utile pentru suferinzii de migrene. Într-un studiu, cei care au luat doze mari de vitamina B2 timp de patru luni au avut un număr de migrene considerabil

mai mic. Este indicat să iei zilnic multivitamine-minerale cel puțin, ca să-ți asiguri un aport zilnic de astfel de nutrimente. Dacă-ți verifici nivelul de homocisteină și este ridicat (peste 10 mcmol/l), vei avea nevoie să suplimentezi vitaminele B, față de ceea ce îți asigură multivitaminele luate zilnic. (Citește Capitolul 4, Partea a 2-a pentru mai multe detalii privind ce să iei dacă găsești că ai un nivel prea ridicat al homocisteinei.)

7. Caută factorii declanșatori mentali și fizici

Și nu trebuie excluse nici ultimele — dar nici pe departe cele de pe urmă — cauze ale durerilor de cap, și anume cele fizice și psihologice. Recomand oricui are dureri de cap sau migrene să facă o vizită la un cabinet de chiropractică sau de osteopatie. Defectele de aliniere a vertebrelor cervicale (îndeosebi C2/C3) pot declanșa dureri de cap și de regulă sunt consecința înțepenirii spatelui și a umerilor. Un chiropractician sau un osteopat poate manipula aceste vertebre realiniindu-le, aducând astfel alinare. Petrecem prea mult timp așezați în fața computerului și de prea puține ori ne luăm răgazul de a ne întinde și de a ne îndrepta spatele. Foarte recomandabile sunt masajele cât mai frecvente de reducere a tensiunii.

Migrenele în mod deosebit induc dorința de a nu mai primi niciun stimul senzorial (cum ar fi zgomotul sau lumina). În timpul unui atac de migrenă, cel suferind nu numai că își dorește o anulare completă a stimulilor senzoriali, ci și sistemul digestiv i se blochează. Prin urmare, după ce migrena s-a instalat pe deplin, se recomandă să nu se mănânce nimic și să nu se ia suplimente alimentare. Acest blocaj senzorial s-ar putea să fie modul prin care organismul îți transmite că e timpul să iei o pauză așa că, dacă îți forțezi limitele, s-ar putea să fie nevoie să-ți reevaluezi prioritățile, mai ales când constați că tulburările emoționale îți pot declanșa dureri de cap. (Vezi Capitolul 6, Partea a 2-a pentru modalități de reducere a stresului.)

Alimente indicate

• Fructe proaspete

• Legume

• Alimente integrale, nerafinate

• Apă

Alimente contraindicate

• Zahăr

• Băuturi cafeinizate

• Alcool

• Alergeni alimentari (pentru unii, grâul și produsele lactate)

Cele mai bune suplimente

• 2 x multivitamine-minerale de mare concentrație, care să asigure cel puțin 200 mcg acid folic, 20 mg B6 și 10 mg zinc

• 1 x vitamina C 1 000 mg

• 2 x 5-HTP 50 mg (dacă ai dificultăți legate de somn, ia în orice moment al zilei, dar nu înainte de culcare)

La începutul migrenei:

• 1 x niacină (nu niacinamidă) 100 mg pentru a induce „roșeala“.

Avertismente

Nu lua 5-HTP dacă îți administrezi antidepresive.

ECZEMA

Informații generale

Eczema este o boală de piele inflamatoare care produce dureri, mâncărimi și înroșiri ale pielii. Abordarea nutrițională a eczemei se bazează pe ideea că „încărcătura“ totală a mediului ambiant — adică poluarea, stresul și nutriția necorespunzătoare — a depășit capacitatea bolnavilor de a se adapta la ea. Deși s-ar putea să existe un factor declanșator anume, cum ar fi o criză emoțională, prea multă cafea sau un aliment alergen, acestea pot fi pentru organism ultima picătură și nu cauza primordială. Prin urmare, obiectivul este mărirea capacității de adaptare a persoanei și scăderea încărcăturii totale. Prin contrast, medicamentele antiinflamatoare, care sunt prescrise de regulă pentru tratamentul eczemei, nu fac decât să suprime simptomele.

Soluțiile medicinei bune

1. Identifică și evită alergiile ascunse

Există două tipuri principale de alergii, IgE și IgG, care se referă la tipuri diferite de anticorpi produși de sistemul imunitar. Anticorpii IgE sau imunoglobulina E provoacă reacții mai severe și mai imediate.

Poți să-ți testezi sensibilitatea la IgE printr-o analiză de sânge sau un test prin înțeparea pielii ca să identifici la ce anume reacționezi. S-ar putea să fi

făcut deja teste ca bolnav de eczemă, dar, dacă nu s-a întâmplat asta, cere-i doctorului să ți-o facă sau fă-ți-o singur (vezi Resurse).

Totuși, în majoritate, bolnavii de eczemă au și alergii de tip IgG la anumite alimente. Aceste alergii, mai puțin evidente, sunt numite uneori intoleranțe alimentare sau alergii ascunse, deoarece nu provoacă reacții imediate sau severe. Alergiile de tip IgG sunt rareori testate de doctori. (Vezi Alergiile la pagina 58 pentru mai multe detalii.)

Într-un studiu în care au fost implicați 183 de bolnavi de eczemă, dintre cei care au fost testați și au evitat apoi alimentele identificate 83% au raportat ameliorări moderate, importante sau considerabile, simptomele dispărând de regulă, în maximum trei săptămâni.[20] Cea mai răspândită alergie alimentară care poate provoca eczemă, mai ales la copii, este alergia la lapte, urmată de cea la ouă.

2. Crește antioxidanții

Se cunoaște că țesuturile inflamate generează mai mulți oxidanți. Oxidanții se formează, asemenea gazelor de eșapament, ori de câte ori celulele organismului transformă hrana în energie. Ei mai sunt creați când ceva arde, indiferent că e vorba de țigări, de alimente prăjite sau de carburantul automobilelor. Oxidanții trebuie dezarmați de antioxidanți deoarece deteriorarea pe care o produc în organism, oxidarea, este dăunătoare. Prin urmare, este justificat să se crească aportul de antioxidanți pentru contracararea inflamației provocate de eczemă. Numeroase studii au arătat că un aport crescut de fructe și legume proaspete — care cresc nivelurile de antioxidanți — reduce severitatea eczemei.

Antioxidanții se găsesc din abundență în verdețuri, în special în broccoli, precum și în ardei, fructe de pădure, citrice, mere (toate bogate în vitamina C), în morcovi și tomate (bogate în betacaroten și în puternicul carotenoid licopen, a cărui importanță deosebită pentru piele a fost demonstrată), în semințe și pește (vitaminele A și E și seleniu).

Vitamina C este un antihistaminic natural; histamina este o substanță chimică care declanșează inflamația în timpul unei reacții alergice. Aceasta înseamnă că vitamina C îți poate da o alinare instantanee în cazul unui atac de eczemă, cu condiția să iei suficientă. O doză de 1 000 mg vitamina C reduce histamina din sânge cu aproximativ 20%, 2 000 mg reduc histamina cu peste 30%.[21] Există de asemenea dovezi potrivit cărora persoanele care iau 1 000 mg vitamina C pe zi își reduc necesarul de corticosteroizi.

3. Aplică pe piele vitamina A și C

Oxidanții pot provoca multe stricăciuni pielii suferinzilor de eczemă, așa încât utilizarea cremelor este importantă. Cremele cu cortizon, dacă sunt folosite frecvent, subțiază pielea, în vreme ce vitamina A ajută la îngroșarea stratului extern, epiderma, asigurând protecție față de razele solare, de exemplu. Alternative la cremele cu cortizon problematice sunt produsele care conțin antioxidanți puternici precum vitaminele A, C și E. Acestea s-au dovedit extrem de benefice în experimentele clinice.

Vitaminele A și C cu aplicare locală au cea mai puternică acțiune de vindecare a pielii. Sub formă de cremă, vitamina A tratează efectiv efectele secundare negative ale steroizilor, stimulând pielea să producă o barieră de protecție a apei mai bună și reducând semnificativ pielea uscată care apare odată cu eczema. Forma mai delicată de palmitat de retinil a vitaminei A trebuie preferată față de forma acidă.

Este important totuși să se înceapă cu niveluri relativ scăzute care să fie însă eficiente. De exemplu, dacă o cremă de piele conține mai puțin de 100 UI (33 mcg) vitamina A, nu merită folosită. Caută pe etichetă palmitat, acetat de retinil ori retinol. Trebuie spus totuși că, în rare ocazii, începerea tratamentului cu o concentrație prea mare de vitamina A — de exemplu, dublul sau triplul acestei cantități — poate agrava starea pielii. Începe cu aplicarea pe piele a unor cantități mai mici de cremă cu vitaminele A și C; de exemplu, folosind un produs o dată pe zi în prima săptămână, apoi de două ori pe zi; în plus, vei lua vitamina A din multivitamina de mare

concentrație pe care o recomand mai jos; apoi, crește treptat această cantitate. Unele produse de îngrijire a pielii pot avea concentrații gradate de vitamina A care să-ți permită să mărești doza treptat. Dacă pielea reacționează înroșindu-se, scade doza zilnică. Cel mai bine e să faci asta sub îndrumarea unui dermatolog care să fie familiarizat cu aplicarea cremelor pe bază de vitamina A.

4. Înțelege acizii grași omega

Carnea și produsele lactate au un conținut ridicat de acid arahidonic, un tip de acid gras omega-6 care poate favoriza inflamația, în vreme ce semințele de in, de chia și peștii grași sunt bogați în acidul gras esențial omega-3, care este antiinflamator. Alt acid gras antiinflamator este acidul gama-linolenic (AGL), de tip omega-6, care se găsește în uleiurile de luminiță-de-seară și de limba-mielului.

În urma mai multor studii s-a constatat că suplimentarea cu ulei de luminiță-de-seară reduce mâncărimile, roșeața și umflăturile provocate de eczemă, efectele benefice apărând după patru până la opt săptămâni. De asemenea, creșterea cantității de acizi grași omega-3 poate fi de folos. Într-un studiu efectuat în Japonia, copiii care au mâncat mai mult pește bogat în omega-3 au avut un risc mai scăzut de eczemă[22], în vreme ce într-un alt studiu li s-au administrat suplimente femeilor însărcinate și s-a raportat o incidență mai mică a eczemei la copiii acestora.[23]

În mod cert aș recomanda o dietă săracă în carne și lactate și bogată în pești grași precum sardelele, heringul și macroul (adică de trei ori pe săptămână). De asemenea, este bine să iei 1 lingură semințe de in măcinate sau de chia și un supliment zilnic cu 600 mg AEP, 400 mg ADH și 200 mg AGL, un conținut ideal echilibrat.

5. Crește-ți aportul de antiinflamatoare naturale

Antiinflamatoarele naturale includ acizii grași omega-3, metilsulfonilmetanul (MSM), quercetina, zincul, magneziul, ghimbirul și curcuma.

MSM este o formă netoxică, foarte ușor utilizabilă, a sulfului, care face parte din compoziția chimică atât a pielii, cât și a colagenului, „liantul" intracelular. Acest MSM furnizează de asemenea bacteriilor materiile prime pentru fabricarea principalilor aminoacizi antialergici și antiinflamatori care conțin sulf, cum ar fi metionina și cisteina.[24] În continuare, cisteina crește producția de glutation, nivelurile scăzute ale acesteia fiind asociate cu inflamația.

Ceapa și usturoiul sunt bogate în cisteină. Împreună cu vitamina C, cisteina este de asemenea necesară pentru producerea de colagen, principalul component al țesutului conjunctiv. Metilsulfonilmetanul ajută la legarea laolaltă a fibrelor de colagen, dând elasticitate pielii; de asemenea, ajută cu mare eficacitate la repararea pielii deteriorate sau rănite.

Doza terapeutică zilnică pentru MSM se situează între 1 000 și 6 000 mg și este un supliment care poate fi luat fără riscuri în doze mari. Funcționează mai bine dacă este administrat împreună cu vitamina C. De obicei, o reducere a inflamației se observă după una până la trei săptămâni.

Quercetina este un antiinflamator puternic, care se găsește în ceapa roșie. Ea reduce activitatea celulelor mast (mastocite), care eliberează substanțe inflamatoare precum histamina, anumite prostaglandine și „mesagerii" inflamatori, leucotrienele.[25]

Pentru majoritatea oamenilor, doza terapeutică eficientă de quercetină este de 500 mg, în combinație cu aproximativ 125 mg bromelainăă (enzimă digestivă care se găsește în ananas) și 250–500 mg vitamina C, luate înainte de mese, de două–trei ori pe zi.

Ghimbirul și curcuma sunt cunoscute de multă vreme ca fiind de ajutor în cazul inflamației. Abia de curând s-a descoperit însă ce

anume fac ele. În bolile inflamatorii, este produsă o proteină care favorizează inflamația, denumită factor kappa B de transcripție nucleară. Ghimbirul și curcuma, împreună cu usturoiul și piperul, opresc producerea acestei proteine, reducând prin urmare inflamația.[26] Îți recomand să folosești din belșug ghimbir și curcumă dacă suferi de eczemă. Ambele dau gust bun mâncărurilor, iar ghimbirul proaspăt este delicios și cu linte roșie, tăiat feliuțe alături de legume „stir-fry" sau la ceai.

Zincul și magneziul sunt de asemenea antiinflamatoare naturale. Zincul ajută și la vindecarea pielii.

Obișnuiam să…

Liza folosea aproape zilnic crema Betnovate (cu corticosteroizi) pentru eczema ei. Apoi a făcut un test de intoleranță alimentară la IgG, care i-a arătat că reacționa la produsele lactate și avea sensibilitate moderată la gluten (proteină care se găsește în grâu, secară, ovăz și orz) și la albuș de ou. A evitat aceste alimente și a încetat să bea cafea (există o legătură puternică între stimulente și stresul care exacerbează inflamația), a luat suplimente și a aplicat pe piele o cremă cu vitamina A.

După o lună, Liza a spus:

„Mă simt mult mai bine — nici pe departe obosită. Pielea mea e într-o stare mult mai bună. Nu am nici inflamații, nici tăieturi. Crema cu vitamina A dă rezultate foarte bune." După trei luni, Liza e tot fără eczemă și nu mai are nevoie să utilizeze crema Betnovate după ce a început dieta lipsită de alergeni.

Alimente indicate

• Pește gras (somon, macrou, hering, scrumbii, sardele)

• Ouă de la găini crescute în libertate

• Curcumă

• Ghimbir

• Ceapă roșie

• Usturoi

• Fructe proaspete, în special fructe de pădure

• Legume, mai ales verdețuri

• Semințe de in și semințe de chia

Alimente contraindicate

• Zahăr și alimente rafinate „albe“ (favorizează inflamația)

• Băuturi cafeinizate

• Alcool (favorizează inflamația)

• Produse lactate (pentru mulți oameni)

• Carne

Cele mai bune suplimente

• 2 x acizi grași esențiali cu omega-3 derivat din ulei de pește, plus omega-6 din limba-mielului sau luminița-de-seară, care să asigure o compoziție echilibrată: 600 mg AEP, 400 mg ADH și 200 mg AGL

• 2 multivitamine-minerale de mare concentrație care să asigure cel puțin 1 500 mcg vitamina A, 10 mg zinc, 100 mg magneziu.

• 2 x vitamina C 1 000 mg

• 2 x formule antiinflamatoare conținând o combinație de quercetină, MSM, vitamina C, bromelainăă

Sau

• 2 x MSM 1000 mg

• 2 x N-acetil cisteină (NAC) 500 mg

Aplică zilnic creme cu vitamina A și C.

Avertismente

Crește treptat concentrația de vitamina A a cremelor de piele ca să eviți iritarea inițială.

Informații suplimentare

Ca să afli mai multe despre acest subiect, citește Solve Your Skin Problems (Patrick Holford și Natalie Savona), care include studiile esențiale de referință.

---

[20] G. Hardman și G. Hart, „Dietary advice based on food-specific IgG results“, în Nutrition & Food Science, 2007; 37(1):16–23.

[21] A. Soutar, „Bronchial reactivity and dietary antioxidants“, în Thorax, 1997; 52:166–170.

[22] I. Kunitsugu, et al., „Self-reported seafood intake and atopy in Japanese school-aged children“, în Pediatrics International, apr. 2012;54(2):233–237.

[23] D.J. Palmer, et al., „Effect of n-3 long chain polyunsaturated fatty acid supplementation in pregnancy on infants' allergies in first year of life: Randomised controlled trial“, în British Medical Journal, 30 ian. 2012; 344:e184.

[24] E. Grandjean et al., „Efficacy of oral long-term N-acetylcysteine in chronic bronchopulmonary disease: A meta-analysis of published double-blind placebo-controlled clinical trial, în Clinical Therapeutics, 2000:22(2):209–21.

[25] E. Middleton și G. Drzewiecki, „Flavonoid inhibition of human basophil histamine release stimulated by various agents“, în Biochemical Pharmacology, 1984; 33(21):3333–8.

[26] B.B. Aggarwal și S. Shishodia, „Suppression of the nuclear factor-kappaB activation pathway by spice-derived phytochemicals: Reasoning for seasoning“, în Annals of the New York Academy of Sciences, 2004; 1030:434–441, Recenzie.

FEBRA FÂNULUI (RINITA ALERGICĂ)

Soluțiile medicinei bune

1. Ia suplimente cu vitamina C

Vitamina C este cea mai importantă vitamină antialergică. Ea susține întărirea sistemului imunitar și calmează imediat reacțiile alergice. De asemenea, este antiinflamatoare. Le recomand tuturor să ia vitamina C în doză de minimum 1 000 mg (1 g) pe zi, dar 2 000 mg (2 g) sau mai mult este o cantitate optimă pentru majoritatea oamenilor, fie că au, fie că n-au alergii. Dacă suferi de simptome alergice, e bine să iei o cantitate dublă în mod regulat. Vitamina C este eliminată din organism în decurs de șase ore și din acest motiv cel mai bine este să fie luată în doze divizate, 1 000 mg dimineața și 1 000 mg la prânz sau, dacă iei cantități mai mari, câte 1 000 mg de patru ori pe zi. De asemenea, poți să-ți crești aportul de vitamina C din surse alimentare, mâncând multe fructe și legume proaspete, deși, ca să ajungi la un aport de 2 g, ar fi nevoie să înghiți cantități enorme. De exemplu, 100 g ardei au circa 100 mg vitamina C, 100 g broccoli conțin 110 mg, iar 100 g căpșune, 60 mg — presupunând că sunt proaspete, bineînțeles. Alimentele care conțin vitamina C au de regulă și bioflavonoide, cum ar fi hesperidina, rutina și quercetina, care pot ajuta la absorbirea vitaminei C în organism, un alt motiv întemeiat pentru a consuma alimente bogate în vitamina C.

2. Crește-ți aportul de acizi grași esențiali omega-3

Uleiurile de pește cu omega-3 sunt printre cele mai bune nutrimente antiinflamatoare ale naturii, cu nenumărate alte efecte benefice. Deși e posibil și ar fi bine să le obții din consumul de pește neprăjit în ulei și nedat prin pesmet, îți recomand de asemenea să iei în fiecare zi câte un supliment cu ulei de pește cu omega-3 ca poliță de asigurare. Ca să-ți faci o idee aproximativă, îți recomand să iei zilnic echivalentul a 1 000 mg acid eicosapentaenoic (AEP) și acid docosahexaenoic (ADH) combinate sau 7 000 mg pe săptămână (aceștia fiind cei mai puternici acizi grași omega-3). O porție de 100 g macrou poate să conțină 2 000 mg, în vreme ce o porție similară de somon are 1 000 mg. Dacă mănânci pește de trei ori pe săptămână, ai putea ajunge la 3 500 mg într-o săptămână. Ca să completezi cele 3 500 mg rămase, ia zilnic un supliment cu ulei de pește cu omega-3 care să-ți asigure 500 mg AEP și ADH combinate. Este un sfat util oricărei persoane, chiar dacă nu este alergică.

3. Ia suplimente cu alte nutrimente antialergice/antiinflamatoare

Quercetina este un bioflavonoid și un antioxidant puternic, care favorizează un răspuns sănătos la inflamație. Studiile pe animale au arătat că ajută la stoparea excesului de histamină, care este cauza majorității simptomelor de febră a fânului. În urma unui studiu s-a constatat că, dintre toate flavonoidele, quercetina a fost cea mai eficientă în inhibarea histaminei. Cele mai bune surse alimentare de quercetină sunt ceapa roșie, merele și fructele de pădure, dar îți va fi dificil să mănânci echivalentul a mai mult de 20 mg pe zi. Prin urmare, dacă suferi de alergii, este necesar să suplimentezi cantitățile terapeutice. Ia 500 mg de trei ori pe zi dacă ai simptome severe, apoi scade la 500 mg pe zi după ce reacția a ajuns să fie controlată. Această doză de întreținere este eficientă și pentru reducerea potențialului tău alergic. Cele mai bune rezultate sunt obținute prin suplimentarea cu 150 mg de două ori pe zi, împreună cu anumite cantități de bromelaină (vezi mai jos) și vitamina C.

Bromelaina este o colecție de enzime proteolitice (care înseamnă literal descompunerea proteinelor), ce se găsesc în tulpinele de ananas și au considerabile proprietăți antiinflamatorii și anti-tumefiere. Într-un experiment clinic dublu-orb, participanții care au primit 160 mg bromelainăzilnic au avut ameliorări semnificative ale drenajului și tumefierii nazale, precum și ale restabilirii respirației libere în comparație cu cei care au primit placebo. Ia până la 300 mg pe zi dacă ai o reacție alergică sau 100 mg zilnic pentru reducerea potențialului alergic.

Metilsulfonilmetanul (MSM) are atât de multe beneficii pentru persoanele alergice încât nici nu știu de unde să încep. În cadrul unui studiu, 55 de voluntari diagnosticați cu alergii sezoniere au primit timp de 30 de zile câte 1 300 mg MSM de două ori pe zi. S-a remarcat o reducere semnificativă a simptomelor atât la tractul respirator superior (inclusiv congestiile nazale), cât și la tractul respirator inferior (inclusiv tusea). Dacă suferi încă de vreun simptom alergic, este foarte bine să iei zilnic suplimente cu MSM. Deși aportul terapeutic ajunge la 6 000 mg pe zi, îți recomand să începi cu 1 000 mg sau cu jumătate, dacă îl iei în combinație cu alte nutrimente antialergice.

Glutamina este o parte esențială a regimului destinat să restabilească rapid sănătatea membranelor mucoase. Totodată, este un nutriment puternic pentru susținerea unei funcții imunitare corespunzătoare și protejarea ficatului. Ca parte a regimului antialergic, ia 500 mg.

Unele suplimente conțin combinații ale acestor nutrimente antiinflamatoare, astfel încât să le poți lua pe toate într-o singură pilulă.

4. Testează și evită alți alergeni alimentari

Dacă vei mânca alimente la care nu știi că ai fi alergic, sistemul tău imunitar va fi pregătit să reacționeze alergic, iar polenul din iarbă ar putea fi picătura care să umple paharul. Cei mai frecvenți alergeni sunt grâul și

laptele. Grâul este un tip de iarbă, iar vacile produc lapte din iarbă. Multe persoane au observat că, în anotimpul specific febrei fânului, evitarea laptelui și a grâului le reduce considerabil sensibilitatea alergică. (Vezi Alergiile la pagina 58 ca să afli cum să testezi și să eviți alți potențiali alergeni sau intoleranțele alimentare.)

Chiar dacă nu ești alergic, consumul unor cantități mari de produse lactate tinde să favorizeze formarea de mucus.

Alcoolul agravează și el orice reacție alergică și, în consecință, cel mai bine este să fie evitat în timpul anotimpului tipic pentru febra fânului sau cel puțin să i se minimizeze consumul.

Alimente indicate

• Pește gras (somon, macrou, hering, scrumbii, sardele)

• Semințe de chia, in și dovleac

• Ceapă roșie

• Fructe proaspete, mai ales fructe de pădure

• Legume, mai ales broccoli și ardei

• Ghimbir (antiinflamator)

• Curcumă (antiinflamator)

Alimente contraindicate

• Grâu

• Produse lactate

• Alcool

Cele mai bune suplimente

• 2 x multivitamine-minerale de mare concentrație

• 2 x vitamina C 1 000 mg

• 2 x acizi graşi esențiali omega cu omega-3 derivat din ulei de pește plus omega-6 din ulei de limba mielului sau de luminiță-de-seară (omega-3 să fie de 10 ori mai mult decât omega-6)

• 2 x formulă antiinflamatoare conținând o combinație de quercetină, vitamina C, glutamină, MSM (sulf) și bromelaină

Sau

• (cel puțin) 2 x quercetină 250 mg și dublează-ți aportul de vitamina C.

FIBROMIALGIA (FM)

Informații generale

Fibromialgia (FM) este o boală debilitantă, caracterizată de dureri musculo-scheletale care nu reacționează la medicamente antiinflamatorii. Adesea este însoțită de: oboseală cronică incapacitantă; multe puncte foarte sensibile pe ceafă, umeri, spate și șolduri; dureri constante; rigiditate generală; tulburări de somn; depresie. Ca atare, este similară în unele privințe cu sindromul oboselii cronice (vezi pagina 364), cu adaosul de dureri musculare.

Adevărata fibromialgie nu ia naștere ca urmare a inflamației. Mai degrabă, cercetările arată că durerile musculare sunt cauzate de o producție scăzută de energie și de o capacitate redusă a mușchilor de a se relaxa.[27] Acest lucru a fost pus în legătură cu o deficiență în molecula de energie adenozin-trifosfat (ATP), care este produsă în mod normal în fiecare celulă a organismului pentru a furniza combustibil pentru funcționarea sa.[28] Fără ATP, celulele (și, în consecință, mușchii) nu pot funcționa optim. În cazul FM, mușchii nu se mai relaxează corespunzător după ce s-au contractat. Un factor care contribuie la deficiența de ATP este cantitatea redusă de oxigen care ajunge în celule. Oxigenul insuficient (denumit hipoxie) are drept consecință o producție scăzută de energie și, în general, o funcție celulară compromisă.

Soluțiile medicinei bune

1. Crește-ți magneziul și vitaminele pentru energie cu suplimente și alimentație

Cercetările au arătat că deficiența de magneziu poate duce la o percepție sporită a durerii.[29] Această situație crește stresul, ceea ce stimulează eliberarea de hormoni ai stresului. Un efect al acestora scoate magneziul din celule, epuizând și mai mult rezervele de acest mineral vital[30], fapt ce duce la agravarea durerilor musculare. Ieșirea din acest cerc vicios se poate face prin suplimentarea magneziului și a acidului malic sub formă de maleat de magneziu, care este necesar pentru funcționarea corespunzătoare a celulelor musculare (acidul malic se găsește în mere și în oțetul din cidru de mere).[31] Aceasta poate reduce durerea în câteva zile. Alte nutrimente care sunt deosebit de necesare pentru producția eficientă de ATP sunt vitaminele B, manganul și coenzima Q10 (CoQ10). Într-adevăr, simptomele unei deficiențe a vitaminelor B, îndeosebi B1, seamănă cu cele ale fibromialgiei. Manganul este și el necesar pentru diferitele procese hormonale care duc la producerea tiroxinei, lipsa acesteia putând să provoace un declin general al metabolismului și al producției de energie.

Este de asemenea înțelept să se consume alimente bogate în nutrimente cum ar fi legumele verzi, alunele și semințele crude, mai ales semințele de dovleac și chia, fructele proaspete, peștele gras și alte alimente integrale ca fasolea și lintea (leguminoase). Evită alimentele lipsite de substanțe nutritive, cum ar fi zahărul, alimentele procesate și rafinate, precum și grăsimile deteriorate din carnea arsă.

2. Ia suplimente cu 5-HTP

Tulburările de somn cu care se confruntă mulți suferinzi de FM pot contribui la o și mai mare epuizare și anxietate. În urma unor studii efectuate în Franța, s-a constatat că persoanele diagnosticate cu FM au

niveluri scăzute de serotonină în creier.[32] Serotonina este un neurotransmițător parțial responsabil de un somn odihnitor. Este produsă din aminoacidul triptofan. Suplimentele cu 5-hidroxitriptofan (5-HTP), în doze de 200 mg cu o oră înainte de culcare, pot restabili somnul odihnitor (vezi Insomnia la pagina 349).

Acest 5-HTP poate ajuta și la reducerea durerilor musculare.[33] Profesorul Federigo Sicuteri de la Universitatea din Florența, expert în acest domeniu de cercetare științifică, afirmă: „Din experiența noastră, precum și din cea a altor specialiști în durere, 5-HTP poate îmbunătăți într-o mare măsură imaginea dureroasă a fibromialgiei primare.“[34] Acest lucru este deosebit de util dacă ai probleme cu somnul sau cu stările psihice.

3. Verifică-ți homocisteina și ia măsuri de scădere a acesteia

O echipă de cercetători condusă de dr. Bjorn Regland de la Institutul de Neuroștiințe Clinice de la Universitatea din Göteborg, Suedia, a efectuat o serie de teste unor bolnavi de fibromialgie, inclusiv privind homocisteina. Homocisteina este un aminoacid toxic care este legat de mai multe probleme de sănătate. El se acumulează dacă aportul de vitamine B (B2, B6, B12 și acid folic) este insuficient. De departe, cea mai importantă descoperire a fost aceea că absolut toate persoanele cu fibromialgie aveau și niveluri ridicate de homocisteină. Cercetătorii au găsit și o corelație directă între starea vitaminei B12 în rândurile participanților și severitatea simptomelor raportate de aceștia.[35] Bolnavii de fibromialgie trebuie să-și facă în mod regulat teste de homocisteină și, dacă nivelul acesteia este ridicat, să înceapă imediat un program de scădere a ei, care să includă doze mari de vitamina B12 (vezi Capitolul 4, Partea a 2-a).

4. Diminuează stresul, fă exerciții fizice și de întindere moderate

Masajul și exercițiile fizice ajută la creșterea cantității de oxigen din țesuturi prin stimularea circuitului sangvin. Totuși, acestea nu rezolvă cauza fundamentală a deficienței de energie și a durerii. Mai mult, unii bolnavi se simt mai rău după masaj și mulți sunt incapabili să facă exerciții când sunt epuizați și cuprinși de dureri, așa încât aș sugera să se procedeze cu prudență.

Diminuează-ți nivelul de stres și învață cum să te relaxezi (vezi Capitolul 6, Partea a 2-a). Alte metode de relaxare, precum yoga, t'ai chi și exercițiile de expirație, pot fi și ele utile. Intensitatea exercițiilor trebuie crescută treptat, pe măsură ce crește capacitatea bolnavului de a le efectua. Postura și structura generală a corpului trebuie optimizată, poate cu ajutorul unui osteopat sau cu tehnica Alexander. Masajul blând, tratamentul cu căldură și întinderile moderate vor ajuta de asemenea la ameliorarea funcției musculare și la reducerea durerii.

Alimente indicate

• Legume verzi

• Alune și semințe crude

• Semințe de dovleac și chia

• Fructe proaspete

• Alimente integrale

• Pește gras (somon, macrou, hering, scrumbii, sardele)

Alimente contraindicate

• Zahăr

• Alimente procesate și rafinate „albe“

• Grăsime arsă și mezeluri

Cele mai bune suplimente

• 2 x multivitamine-minerale care să asigure niveluri optime de vitamine B, vitamina D, mangan și magneziu

• 2 x vitamina C 1 000 mg

• 2 x acizi grași esențiali omega, cu omega-3 derivat din ulei de pește plus omega-6 din ulei de limba-mielului și ulei de luminiță-de-seară

• 2 x maleat de magneziu care să conțină 300 mg magneziu elementar

• 2 x 5-HTP 50–100 mg

Opțional

• 2 x CoQ10 30–50 mg

Avertismente

Asigură-te că primești un diagnostic corect. Unele persoane cu deficiență de vitamina D, care poate provoca dureri musculare, au fost greșit diagnosticate cu fibromialgie. Merită să-ți verifici starea vitaminei D în organism și, dacă este cazul, să iei suplimente.

Informații suplimentare

Pentru a afla mai multe despre acest subiect, citește Say No to Arthritis (Patrick Holford), care include studiile esențiale de referință.

---

[27] K.G. Henriksson și A. Bengtsson, „Fibromyalgia: A clinical entity?“ în Canadian Journal of Physiology and Pharmacology, 1991; 69(5):672–677.

[28] A. Bengtsson și K.G. Henriksson, „The muscle in fibromyalgia: A review of Swedish studies“, în Journal of Rheumatology, 1989; 19(suppl.):144–9.

[29] W.B. Weglicki et al., „Immunoregulation by neuropeptides in magnesium deficiency: Ex vivo effect of enhanced substance P production on circulating T lymphocytes from magnesium-deficient mice“, în Magnesium Research, 1996; 9(1):3–11.

[30] M.S. Seelig, „Consequences of magnesium deficiency on the enhancement of stress reactions: Preventive and therapeutic implications (a review)“, în Journal of the American College of Nutrition, 1994; 13(5):429–46.

[31] G.E. Abraham și J. Flechas, „Management of fibromyalgia: Rationale for the use of magnesium and malic acid“, în Journal of Nutritional Medicine, 1992; 3:49–59; V. Bobyleva-Guarriero și H.A. Lardy, „The role of malate in

exercise-induced enhancement of mitochondrial respiration“, în Archives of Biochemistry and Biophysics, 1986; 245(2):470–6.

[32] J. Eisinger et al., „Glycolysis abnormalities in fibromyalgia“, în Journal of the American College of Nutrition, 1994; 13(2):144–8.

[33] M. Nicolodi și F. Sicuteri, „Fibromyalgia and migraine. Two faces of the same mechanism: Serotonin as the common clue for pathogenesis and therapy“, în Advances in Experimental Medicine and Biology, 1996; 398:373–9; P. Sarzi Puttini și I. Caruso, „Primary fibromyalgia syndrome and 5-hydroxytryptophan: A 90-day open study“, în Journal of International Medical Research, 1992; 20(2):182–9; K. Lawson, „Tricyclic antidepressants and fibromyalgia: What is the mechanism of action?“, în Expert Opinion on Investigational Drugs, 2002; 11(10):1437–45; I. Caruso, et al., „Doubleblind study of 5-hydroxytryptophan versus placebo in the treatment of primary fibromyalgia syndrome“, în Journal of International Medical Research, 1990; 18(3):201-9.

[34] M. Nicolodi și F. Sicuteri, „Eosinophilia myalgia syndrome: The role of contaminants, the role of serotonergic set up“, în Advances in Experimental Biology and Medicine, 1996; 398:351-7.

[35] B. Regland et al., „Increased concentrations of homocysteine in the cerebrospinal fluid in patients with fibromyalgia and chronic fatigue syndrome“, în Scandinavian Journal of Rheumatology, 1997; 26(4):301-7.

FUMATUL

Vezi DEPENDENȚA DE NICOTINĂ

GASTROENTERITA

Informații generale

O afecțiune stomacală gravă este numită gastroenterită, care înseamnă inflamația tractului gastrointestinal. Aceasta poate fi provocată de o infecție virală sau bacteriană. Alte organisme parazite pot provoca simptome similare gastroenteritei.

Soluțiile medicinei bune

1. Ia probiotice esențiale

Există cauze diferite pentru afecțiunile stomacale acute și pentru gastroenterită, toate putând avea ca efect dureri abdominale, diaree și vomă. Dacă simptomele sunt acute și cauza se presupune că e bacteriană, tratamentul adecvat constă în administrarea de antibiotice. Pe de altă parte, acestea pot agrava diareea, deoarece irită intestinele

S-a demonstrat că luarea de probiotice — bacterii benefice sistemului digestiv — în perioada infecției înjumătățește timpul de vindecare a diareii. De asemenea, dacă ai urmat un tratament cu antibiotice, acestea perturbă bacteriile normale din intestine care te mențin sănătos. Suplimentarea cu probiotice câteva săptămâni după infecție sau în timpul și după

administrarea de antibiotice va accelera considerabil vindecarea intestinelor prin repopularea cu bacterii intestinale normale și sănătoase.

Cele două specii principale de bacterii rezidente în intestinele umane sunt Lactobacillus acidophilus și Lactobacillus bifidus (bifidobacteriile). Mai există o specie denumită Lactobacillus rhamnosus (numită uneori Lactobacillus GG) și un tip de drojdie numită Saccharomyces boulardii (sau S. boulardii); s-a demonstrat că toate acestea accelerează vindecarea diareii.

Lactobacillus acidophilus și Lactobacillus bifidus sunt speciile cele mai bune de bacterii intestinale după ce se iau antibiotice. Deși iaurtul, care conține aceste bacterii, este bun, ca să obții efect e nevoie de 5–10 miliarde de organisme active. Cel mai bine este ca acestea să fie luate pe stomacul gol, deoarece astfel acidul din stomac distruge doar o parte dintre ele, nu pe toate. Acidul este eliberat în stomac când se consumă alimente bogate în proteine.

2. Dozele mari de vitamina C ajută

Vitamina C este antibacteriană și antivirală, dar cel mai mare efect îl are asupra virușilor. Multe cazuri de gastroenterită sunt cauzate de viruși de genul rotavirus și norovirus. Dozele mari de vitamina C pot accelera vindecarea, dar este o sabie cu două tăișuri deoarece o doză prea mare poate induce diaree. Doza optimă pentru tine este cea situată imediat sub doza care provoacă diaree (doza de toleranță intestinală).

Întrucât vitamina C se elimină din organism în câteva ore, rezultatele cele mai bune sunt obținute dacă se iau 500–1 000 mg la fiecare una sau două ore în timpul infecției. Vitamina C pură este acidul ascorbic. O formă mai blândă, alcalină, este ascorbatul. Deshidratarea este o problemă de care trebuie să te ferești când ai gastroenterită (vezi mai jos) și o modalitate recomandată de a lua doze mari de vitamina C este să se amestece pudra de ascorbat de sodiu cu apă și puțin suc, iar lichidul astfel obținut să se bea puțin câte puțin cu regularitate.

Vitamina C ajută de asemenea antibioticele să-și îndeplinească misiunea și favorizează vindecarea de Helicobacter pylori, o infecție bacteriană care provoacă ulcerele stomacale (vezi pagina 475).

3. Folosește doze mari de vitamina B3 ca să omori super-microbii

Super-microbii, cum ar fi infecțiile provocate de bacteria Staphylococcus aurea, devin o problemă serioasă pentru că ucid mii de oameni din lumea întreagă. Acum, cercetătorii de la Institutul Linus Pauling au descoperit că dozele mari de vitamina B3 pot crește de 1 000 de ori[36] capacitatea celulelor imunitare de a anihila bacteriile Staphylococcus. S-au efectuat studii atât pe animale de laborator, cât și folosindu-se sânge uman. Vitamina, administrată sub formă de niacinamidă, a întărit imunitatea naturală, crescând spectaculos numărul și eficiența neutrofilelor, un tip de celule sangvine albe specializate care pot omorî și mânca bacteriile dăunătoare. În studiile pe sânge uman, doze clinice de vitamina B3 au părut să anihileze infecția cu stafilococ în doar câteva ore. Deși nu s-au efectuat încă studii clinice complete pe oameni, reiese că niacinamida în doze mari, 1 000–3 000 mg, poate juca un rol important în lupta cu infecțiile bacteriene. Nu există efecte secundare negative care să fie provocate de astfel de doze de niacinamidă, mai ales dacă e folosită pe termen scurt. Doza zilnică recomandă (DZR) pentru vitamina B3 este de 18 mg, deci cantitatea suplimentată e mult peste orice cantitate ar putea fi obținută din alimentație.

4. Menține-te bine hidratat

Principalul pericol pentru orice bolnav de gastroenterită este că ar putea să ajungă deshidratat cronic. Dacă ai diaree acută, gura uscată și ochii înfundați în orbite și, în plus, te simți extrem de obosit și nu urinezi cine știe

ce, este obligatoriu să mergi la doctor, care îți va da săruri de hidratare de adăugat la apă. Sărurile sunt esențiale deoarece, dacă organismul pierde prea mult lichid din cauza diareii acute, sunt epuizate minerale vitale, inclusiv sodiul (sarea).

Din acest motiv, este important să bei mereu lichide. Poți să cumperi săruri de rehidratare de adăugat în apă de la orice farmacie.

5. Alege alimentele și băuturile potrivite

Intoxicația alimentară este de obicei consecința unei infecții cu stafilococi, salmonella sau campilobacter, toate acestea putând fi tratate cu antibioticele corespunzătoare. Multe boli gastrice se instalează după consumarea unor mâncăruri de la restaurante care nu respectă măsurile de siguranță alimentară (de exemplu, recongelează alimentele decongelate). Aceleași măsuri de precauție trebuie aplicate și când îți prepari singur mâncarea acasă.

Totuși, s-a demonstrat că niacinamida (vezi mai sus) este extrem de eficientă împotriva infecțiilor cu stafilococi.

Alimentele care provoacă cel mai frecvent intoxicații alimentare sunt carnea roșie și carnea de pui insuficient gătită, peștele alterat (mai ales tonul), crustaceele și ouăle, precum și verdețurile care au fost expuse la excremente animale sau la apă contaminată.

Poți să reduci riscurile dacă:

• mănânci alimente proaspete, în mod ideal cultivate local și organic; speli de fiecare dată cu atenție fructele și legumele necojite, precum și carnea roșie, carnea de pasăre și peștele înainte de preparare;

• mănânci numai ouă proaspete, de la găini crescute în libertate, aruncându-le pe cele sparte și fierbându-le sau prăjindu-le cât mai bine;

• mănânci crustacee doar când știi că sunt proaspete și de bună calitate;

• bei numai apă îmbuteliată sau fiartă în regiunile în care există riscul ca apa să fie contaminată.

Deși e posibil să n-ai poftă de mâncare, sistemul imunitar are nevoie de proteine ca să rămână puternic. Ca să te menții hrănit și hidratat, e bine să mănânci supe preparate cu fasole boabe sau linte ori supă de carne.

6. Încearcă mijloacele naturale de protecție

Usturoiul conține alicină, un lichid uleios înțepător cu proprietăți antivirale, antifungice și antibacteriene. Bogat în aminoacizi conținând sulf, acționează și ca antioxidant. Alicina este fără îndoială un aliat important în lupta contra infecțiilor. E bine să mănânci câte un cățel de usturoi zilnic, mai ales dacă faci călătorii în regiuni în care intoxicațiile alimentare sunt frecvente.

Extractul de semințe de grepfrut este un agent antimicrobian puternic. Totuși, marele lui avantaj este că nu afectează bacteriile benefice din intestine. Se găsește sub formă de picături și poate să fie înghițit sau utilizat la gargară. Fiind antiseptic, poate fi folosit și ca picături pentru nas sau pentru urechi, în funcție de locul infecției. Când călătorești, e bine să-l ai la îndemână pentru orice infecție. Ai nevoie de circa 20 picături de două–trei ori pe zi dacă ai infecție sau de 10 picături ori 1 capsulă pe zi în scopuri preventive.

Glutamina este un aminoacid (constituent fundamental al proteinelor) care ajută la vindecarea intestinelor atunci când este luată după sau în timpul unei infecții. Antibioticele afectează și ele intestinele, iar glutamina ajută celulele sănătoase din peretele intestinal să se regenereze după utilizarea antibioticelor. Ai nevoie de 5–10 g, adică 1–2

linguriță cu vârf de pudră de glutamină, dizolvate într-un pahar cu apă rece, înainte de culcare sau imediat după trezire dimineața, pe stomacul gol.

Zincul, unul dintre cele mai importante minerale pentru întărirea imunității, se găsește în cantități mari în alune și semințe, precum și în fructe de mare și ouă. Ai grijă ca suplimentele să-ți ofere cel puțin 10 mg pe zi, deși creșterea dozei până la 30 mg pe zi poate să-ți ajute organismul să lupte cu o varietate de infecții. Unele tablete de vitamina C conțin zinc. Acestea sunt ideale în cazul unei infecții.

Alimente indicate

• Apă

• Supe de fasole boabe, linte și legume sau de carne (de exemplu, consommé)

• Sucuri de legume

• Terci de ovăz cu semințe măcinate

Alimente contraindicate

• Carne și ouă gătite insuficient

• Pește, mai ales ton, sau crustaceele vechi

• Legume nepreparate în zone despre care se știe că au risc ridicat de infecții

• Zahăr (hrănește bacteriile patogene)

Cele mai bune suplimente

• 2 x multivitamine-minerale de mare concentrație, care să asigure cel puțin 10 mg zinc

• 4–10 vitamina C 1 000 mg, ideal cu zinc, până la atingerea nivelului de „toleranță intestinală“ sau echivalentul a 10 g ascorbat dizolvat în apă pe zi sau mai mult, până la nivelul de „toleranță intestinală“

• 2 x Lactobacillus acidophilus și bifidobacterii care să conțină 5–10 miliarde de organisme active, în mod ideal, înainte de masă sau la suficient timp după ultima masă

• 1–2 linguriță (5–10 g) pudră de glutamină dizolvată în apă, între mese

Opțional

Pentru infecții bacteriene mai ales cu Staphyloccocus aureus:

• 2–3 x niacinamidă (B3) 500 mg (nu „niacină“, o formă de B3 care te face să te înroșești la față când o iei în doze mari).

Avertismente

Dacă nu te faci bine în câteva zile sau dacă ai simptome acute ori prezinți semne de deshidratare, e foarte important să consulți un medic. Este bine să nu iei suplimente cu fier sau multivitamine cu fier simultan cu antibioticele, întrucât fierul reduce gradul absorbției unor antibiotice.

---

[36] P. Kyme et al., „C/EBPε mediates nicotinamide-enhanced clearance of Staphylococcus aureus in mice“, în Journal of Clinical Investigation, 4 sept. 2012; 122(9):3316–29 [http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22922257].

GINGIVITA (BOALA PERIODONTALĂ)

vezi CARIILE DENTARE ȘI BOALA PERIODONTALĂ

GUTA

Soluțiile medicinei bune

1. Diminuează-ți nivelul de acid uric

În mod ideal, nivelul de acid uric trebuie să fie de maximum 6,0 mg/dl; dacă nivelul crește peste 9,0 mg/dl, e 90% posibil să ai un atac de gută. În mod normal, acidul uric nu este dăunător; de fapt, este un antioxidant (substanță care elimină din organism agenții oxidanți potențial dăunători) puternic, cu activitate aproape la fel de eficientă ca vitamina C. Problemele survin când apar niveluri ridicate de acid uric care se solidifică în cristale aciculare, își croiesc drum în articulații, provocând durerile și inflamațiile asociate de regulă cu guta.

Cam 70% dintre bolnavii de gută produc prea mult acid uric, așa încât reducerea alimentelor care favorizează producția acestui acid este un început potrivit.

Există mai multe moduri în care se poate face asta. În primul rând, limitează alcoolul, alimentele prăjite, alunele coapte, torturile și plăcintele preparate cu făină rafinată, întrucât aceste alimente fie favorizează producția de acid uric, fie scad capacitatea de eliminare a lui. Carnea și organele au un conținut ridicat de acid uric, așa încât trebuie eliminate din alimentație.

Recomand de asemenea eliminarea alimentelor bogate în purine. Purinele sunt metabolizate în organism pentru producerea acidului uric, așa încât, dacă mănânci în mod regulat astfel de alimente, nu faci decât să torni gaz peste foc. În timpul unui atac acut de gută, limitează-ți aportul de purine la 100–150 mg pe zi.

Purinele sunt prezente în toate celulele organismului și în aproape toate alimentele; totuși, cercetări recente sugerează că efectul purinelor asupra organismului și impactul lor în privința riscului de gută depind de sursa alimentară. Purinele din alimentele bogate în proteine, cum ar fi carnea și peștele, cresc riscul de gută, în vreme ce purinele din legume nu schimbă riscul, iar cele din produsele lactate par să-l reducă.[37]

Alimente bogate în purine

[38]

Între paranteze, apare cantitatea de purine per 100 g aliment.

-

Teobromină (2 300 mg) (între 2 și 10% în pudra de cacao)	Ciuperci (488 mg) (în afară de bureții gălbiori)
Drojdie de bere (1 810 mg)	Sardele (480 mg)

Momițe (1 260 mg)
Șprot afumat (804 mg)
Drojdie de panificație (680 mg)
Măruntaie (500 mg)
Anșoa (239 mg)
Hering (210 mg)
Macrou (145 mg)
Crustacee (118 mg)

Sfatul meu este să reduci aportul de pește și carne, să limitezi lactatele și să te concentrezi pe legume și fructe. Mai jos este prezentată lista alimentelor cu conținutul cel mai scăzut de purine.

Alimente cu conținut redus de purine

[39]

Între paranteze, apare cantitatea de purine per 100 g aliment.

- Brânză cheddar (6 mg)
- Cireșe (7,1 mg)
- Castraveți (7,3 mg)
- Iaurt (minimum 3,5% grăsime) (8,1 mg)
- Brânză cottage (9,4 mg)
- Roșii (11 mg)
- Pere (12 mg)
- Rubarbă (12 mg)
- Salată (lăptucă) (13 mg)
- Ceapă (13 mg)
- Ridichi (13 mg)
- Varză acră (16 mg)
- Bureți gălbiori (17 mg)
- Andive (17 mg)
- Cartofi, necojiți (18 mg)

-

2. Mănâncă vișine

Vișinele sunt deosebit de benefice pentru ameliorarea gutei. Dovezi anecdotice sugerează că vișinele s-au dovedit foarte eficiente în diminuarea frecvenței atacurilor și în alinarea durerii. Între timp, acest lucru a fost confirmat de studii care au arătat că acest consum de vișine reduce nivelul acidului uric și inhibă căile inflamației. În general, acum ar fi un fapt recunoscut că vișinele sunt un remediu eficient pentru gută.

În cadrul unui studiu efectuat în 2003 de Departamentul Agriculturii din SUA (USDA) la Universitatea Davis din California, cercetătorii au constatat că nivelul de acid uric a scăzut cam cu 15% în urma consumului a 280 g vișine (cam două porții), după un post ținut peste noapte. Autorii articolului afirmă: „Scăderea sărurilor de acid uric din plasmă după consumarea de vișine susține reputația de remediu anti-gută eficace a vișinelor".[40]

Se crede că reducerea durerilor se datorează conținutului ridicat de antocianine, pigmenții care le dau vișinelor culoarea roșu-închis. Antocianinele au cea mai puternică acțiune antioxidantă din această clasă de compuși. Ele inhibă de asemenea căile inflamatoare COX-1 și COX-2, care sunt de regulă țintele analgezicelor precum aspirina și ibuprofenul.

Prunele, cireșele și fructele de pădure au și ele efecte benefice, dar vișinele aduc cele mai mari beneficii. Vișinele de Montmorency au cele mai mari concentrații de antocianine I și II — cam 30–40 mg per 100 g fructe — considerabil mai mari decât cireșele. Sau, și mai bine, poți să iei Cherry Active, o formă mai concentrată de vișine de Montmorency, care conține 280 mg antocianine în 3 capsule sau 1 doză de 30 ml. Ia 3 capsule sau 1 doză în fiecare zi.

3. Diminuează-ți aportul de fructoză și urmează o dietă cu încărcătură glicemică scăzută

Când bei sucuri de fructe, primești o doză mare de fructoză, deoarece fibrele din fructe au fost îndepărtate, lăsând în urmă doar zahărul (fructoza). În majoritate, băuturile carbogazoase au un conținut foarte ridicat de sirop de porumb cu conținut ridicat de fructoză, care este tipul cel mai dăunător de zahăr. Problema e că fructoza nu poate fi folosită ca atare pentru energie și trebuie transformată de ficat în glucoză, proces care creează acid uric și, prin urmare, favorizează guta.

Mai multe studii efectuate pe adolescenți și adulți au confirmat această legătură. Nivelul de acid uric crește când se consumă băuturi îndulcite. O băutură îndulcită sau două pe zi, consumul de sucuri de fructe și de fructe bogate în fructoză, cum ar fi portocalele și merele, cresc riscul de gută la persoanele sănătoase. Cel mai bine este să elimini din dietă fructoza și siropul de porumb cu conținut ridicat de fructoză — o singură băutură îndulcită cu zahăr pe zi poate crește riscul de gută cu 74%.

Poți să mergi mai departe urmând o dietă cu încărcătură glicemică scăzută, aceasta fiind calea cea mai rapidă de stabilizare a nivelului de zahăr, ea reducând în mod natural cantitățile de fructoză și de acid uric din organism. Adoptarea unei diete cu încărcătură glicemică scăzută ameliorează rezistența la insulină — hormonul care procesează zahărul din sânge — și aceasta ajută la susținerea sănătății funcției renale, care este deosebit de importantă deoarece rinichii excretă acid uric. Când consumi o dietă cu încărcătură glicemică scăzută, constați aproape sigur că guta dispare, împreună cu grăsimea nedorită. Este dieta cea mai bună de urmat atunci când vrei să-ți scazi greutatea corporală ca să-ți reduci riscul de gută, întrucât postul și

dietele cu restricții severe pot crește nivelul de acid uric. (Vezi Capitolul 1, Partea a 2-a pentru detalii privind trecerea la o dietă cu încărcătură glicemică scăzută.)

O dietă săracă în fructoză/cu încărcătură glicemică scăzută este în mod natural antiinflamatoare. Acizii grași esențiali și suplimentele cu quercetină și bromelaină vor reduce și ele inflamația. Ia un supliment cu ulei de pește, adaugă semințe de chia în mâncăruri sau folosește ulei organic de semințe de in presate la rece ca să obții acizii grași esențiali. Acestea sunt toate bogate în acidul gras omega-3 eicosapentaenoic (AEP), care va limita producția de leucotrienă, reducând prin urmare deteriorarea țesuturilor și inflamația, și va favoriza de asemenea repararea țesuturilor și vindecarea articulațiilor afectate. (Vei găsi o explicație completă a efectelor inflamației în organism în Capitolul 3, Partea a 2-a.)

De asemenea, poți să iei suplimente cu quercetină și bromelaină. Bioflavonoidul quercetină inhibă producția atât de acid uric, cât și de compuși inflamatori. Bromelaina, o enzimă care se găsește în principal în lujerii de ananas necopt, este antiinflamatoare și acționează în sinergie cu quercetina. Ia aceste suplimente împreună, câte 125–250 mg din fiecare, prefarabil între mese.

4. Diminuează alcoolul și bea mai multă apă

Moderează-ți consumul de alcool deoarece, cu cât bei mai mult, cu atât îți crești riscul de gută. A devenit ceva firesc să credem că bolnavii de gută sunt persoane vârstnice, care mănâncă alimente grele și beau vinuri roșii; totuși, un recent studiu de mari proporții, publicat în revista Lancet, a constatat că există o legătură între consumul de alcool și apariția gutei, berea având asocierea cea mai strânsă, urmată de băuturile spirtoase și apoi de vin.[41]

Ai grijă totodată să bei multă apă, care ajută la eliminarea excesului de acid uric și îmbunătățește curățarea rinichilor. Cam 30% dintre bolnavii de gută au o capacitate redusă de a excreta acidul uric, iar nouă din zece persoane cu niveluri ridicate de acid uric și gută au un anumit grad de disfuncție renală. Apa distilată, care are mai puține minerale anorganice, este mai bună decât apa de la robinet.

Alimente indicate

• Legume

• Vișine, cireșe, fructe de pădure, prune, pere, rubarbă, kiwi

• Apă — bea cel puțin 8 pahare pe zi, inclusiv băuturi calde

Alimente contraindicate

• Carne și măruntaie

• Alimente bogate în purine (vezi tabelul de la pagina 299)

• Alimente bogate în zahăr și cu indice glicemic ridicat (Capitolul 1, Partea a 2-a)

• Alcool

• Sucuri de fructe și băuturi carbogazoase

Cele mai bune suplimente

• 2 x multivitamine-minerale de mare concentrație, care să asigure 20 mg vitamina B6, 150 mg magneziu și 10 mg zinc, toate fiind esențiale pentru un bun metabolism al proteinelor

• 2 x vitamina C 1 000 mg

• 3 capsule sau 30 ml Cherry Active (vezi Resurse)

Avertismente

Evită să iei doze mari de niacină (vitamina B3), de peste 50 mg pe zi, întrucât niacina concurează cu uratul în ceea ce privește excreția.

---

[37] H.K. Choi, S. Liu și G. Curhan, „Intake of purine-rich foods, protein, and dairy products and relationship to serum levels of uric acid: The Third National Health and Nutrition Examination Survey", în Arthritis & Rheumatism, 2005; 52(1): 283–9.

[38] http://www.acumedico.com/purine.htm.

[39] http://www.acumedico.com/purine.htm.

[40] R.A. Jacob et al., „Consumption of cherries lowers plasma urate in healthy women", în Journal of Nutrition, 2003; 133(6):1826–9.

[41] H.K. Choi et al., „Alcohol intake and risk of incident gout in men: A prospective study", în Lancet, 2004; 363(9417):1277–81.

HELICOBACTER PYLORI

vezi ULCERELE STOMACALE ȘI INFECȚIA CU HELICOBACTER PYLORI

HERPESUL ȘI ZONA ZOSTER

Informații generale

Herpesul poate fi subdivizat în două infecții diferite: herpes simplex (herpes oral și herpes genital) și herpes zoster (o reactivare a virusului vărsatului de vânt). Ambele forme de herpes rămân adormite în sistemul nervos după infecția inițială și se pot reactiva în urma unor infecții minore, a stresului sau a scăderii imunității. În pofida diferențelor, tratamentele nutriționale sunt în esență aceleași pentru ambele tipuri de infecții.

Soluțiile medicinei bune

1. Crește lizina și limitează arginina din dietă

Virusul herpesului se hrănește cu un aminoacid (constituent al proteinelor) numit arginină, care se găsește în alimente precum ciocolata, alunele, semințele, boabele de leguminoase și soia. Reproducerea virusului necesită producerea de proteine bogate în arginină și se crede că arginina însăși stimulează reproducerea herpesului. Lizina este un aminoacid pe care virusul îl poate confunda cu arginina. Un aport ridicat de lizină poate să păcălească virusul și să-l înfometeze efectiv. Printre alimentele bogate în lizină se numără majoritatea legumelor, peștele, carnea de curcan și de pui. Recomand de asemenea suplimentarea cu lizină 1 000 mg în fiecare zi, luată pe stomacul gol, pentru a ține în frâu virusul. Când ai infecție activă,

crește cantitatea la 3 000 mg, împărțită pe toată durata zilei. Scopul este să menții ridicat nivelul de lizină și coborât pe cel de arginină. Pentru a face asta, trebuie să reduci și alimentele bogate în arginină. Dacă respecți aceste sfaturi alimentare de îndată ce simți că îți apare un herpes, poți scurta durata și severitatea infecției. Continuând așa în mod constant, poți să scazi probabilitatea unei activări.

2. Ia suplimente cu vitamina C

Cu cât ești mai stresat, cu atât mai mult îți slăbește sistemul imunitar, permițându-i virusului să devină activ; acesta este motivul pentru care mulți oameni sunt atacați de herpes când sunt epuizați. O bună modalitate de a-ți întări sistemul imunitar este să iei câte 3 000 mg vitamina C pe zi. Când simți că se dezvoltă simptomele, crește rapid aportul. Studiile arată că efectele cele mai benefice se obțin dacă se suplimentează cantitatea la începutul bolii. Doza ideală este de 1 000 mg pe oră (asta înseamnă cam cât conțin 20 de portocale). Cantitatea necesară variază foarte mult de la o persoană la alta. Dozele mari le pot provoca unora diaree, dar alte efecte secundare nu există. Nu strică deloc să iei câteva zile cantități mari de vitamina C. Preferabil e să nu depășești cantitatea de vitamina C situată la nivelul „toleranței intestinale“, care înseamnă doza maximă pe care poți s-o iei fără să faci diaree.

Combinarea suplimentelor cu aplicarea locală a unei creme cu vitamina C crește viteza de vindecare a ulcerelor provocate de herpes și a bășicilor specifice zonei zoster. Întrucât vitamina C trebuie să ajungă la țesutul vizat pentru a fi eficientă, această abordare crește nivelurile direct în leziunile respective. Cercetările arată că leziunile sunt mai mici, mai puțin dureroase și se vindecă mai rapid dacă vitamina C se aplică local. Se găsesc și creme cosmetice, dar nu toate sunt egale în privința calității. Caută produsele care conțin cel puțin 10% acid ascorbic (care apare pe etichete ca acid ascorbic L, palmitat de ascorbil sau fosfat de ascorbil). Eu recomand Environ C-boost (vezi Resurse). Crema trebuie aplicată imediat ce încep simptomele și se continuă aplicarea de cel puțin trei ori pe zi până când acestea au

dispărut. Ca să-ți prepari propria pastă cu vitamina C, amestecă 1 linguriță (5 g) acid ascorbic cu 5 linguriițe (25 ml) apă caldă și agită până la dizolvare. Poți aplica amestecul cu vată pe leziuni. Acesta se usucă rapid pe piele, așa că trebuie să-l aplici mai des decât crema.

3. Crește aportul de zinc

Deși zincul inhibă direct reproducerea virusului de herpes, principala lui acțiune constă probabil în rolul pe care-l joacă în îmbunătățirea imunității mediate de celule. Zincul este un mineral esențial care se află în „semințele“ lucrurilor — de la ouă la alune, semințe și leguminoase. Se mai găsește în cantități mari în carne și pește. Aportul ideal este de circa 15 mg pe zi, dar în majoritate, oamenii nu reușesc să-și ia din alimentație decât cel mult jumătate din această cantitate. În perioadele de boală, s-a demonstrat că e nevoie de doze mult mai mari (50–100 mg pe zi) pentru a face să fie mai eficiente celulele T ale organismului, sporind astfel imunitatea.

S-a demonstrat în studii clinice că suplimentarea cu 50 mg zinc pe zi este eficientă în reducerea frecvenței, duratei și severității herpesului sub ambele forme. S-ar putea să fie și mai bine dacă iei tablete cu zinc (conținând 15–20 mg zinc) la intervale de trei ore o perioadă de până la trei zile în cursul unui atac de herpes. După aceea, trebuie să încetezi să le mai iei, deoarece folosirea pe termen lung poate provoca un dezechilibru al altor nutrimente din organism. Zincul aplicat local se poate utiliza de asemenea pentru a împiedica răspândirea virusului și a inhiba recurențele. Un studiu în care s-a folosit o soluție de 4% sulfat de zinc în apă a oprit complet durerea, furnicăturile și usturimea la toți participanții încă din primele 24 de ore. Poți să cumperi creme cu zinc sau să-ți prepari o pastă amestecând gluconat de zinc sau pudră de sulfat cu apă.

Un alt motiv pentru care zincul poate fi util când ai o infecție este acela că ajută vitamina A, care este depozitată în ficat, să fie folosită. Ca să lupți cu infecțiile, trebuie să ai în organism suficientă vitamina A. Deși trebuie să mănânci cât mai ușor atunci când ai infecție, alimentele bogate în vitamina

A întăresc sistemul imunitar. Printre acestea se numără legumele de culoare verde-închis și fructele și legumele galbene/portocalii (morcovi, cartofi dulci, dovlecei, caise, piersici).

4. Ia echinacea

Echinacea (Echinacea purpurea) este un vechi remediu nord-american folosit pentru purificarea sângelui și chiar asta face literalmente. Rădăcina de echinacea este probabil cea mai larg folosită plantă pentru întărirea sistemului imunitar. Are proprietăți asemănătoare interferonului și este un agent antiviral eficient împotriva herpesului. Conține tipuri speciale de polizaharide, ca inulina, care crește producția de macrofage. De asemenea, echinacea îmbunătățește mișcarea celulelor imunitare spre zonele infectate. Într-un studiu efectuat pe un grup de bărbați sănătoși s-a constatat că, după cinci zile în care aceștia au luat 30 picături de extract de echinacea de trei ori pe zi, celulele albe din sângele lor și-au dublat puterea „fagocitară“, ceea ce le-a permis să distrugă mai eficient virușii. Echinacea se ia cel mai bine sub formă de capsule conținând pudră din plantă (2 000 mg pe zi) sau ca picături dintr-un extract concentrat (de obicei, 20 de picături de trei ori pe zi).

5. Folosește crema de roiniță

Roinița (Melissa officinalis) poate trata în mod eficace virușii din familia herpesului, inclusiv pe cei responsabili de zona zoster. Aplicată local, este unul dintre remediile cel mai larg folosite; s-a demonstrat că vindecă leziunile și pustulele mai rapid decât în condiții normale, reducând totodată și disconfortul. Roinița are diferite mecanisme prin care își exercită efectele antivirale, inclusiv împiedicând virușii să pătrundă în celulele în care se pot înmulți. Cercetările au arătat că roinița poate preveni apariția recurențelor.

În mai multe studii s-au obținut rezultate impresionante prin folosirea unei creme conținând 1% extract standardizat 70:1 de patru–cinci ori pe zi. Crema utilizată în majoritatea studiilor se numește Lomaherpan (anterior LomaBrit) și este disponibilă în farmacii sau online. Alternativ, se poate folosi ulei sau extract de roiniță, amestecat cu un ulei purtător și aplicat pe zona afectată pentru a obține ușurare după iritațiile și durerile provocate de zona zoster.

6. Ține sub control durerea provocată de zona zoster

Cercetările o sugerează și mulți oameni au constatat că băile cu mușețel și terci de ovăz pot fi deosebit de calmante pentru durerile asociate cu zona zoster. Terciul de ovăz coloidal este forma care trebuie folosită, acesta fiind, în esență, ovăz măcinat fin, ca o pudră. S-a demonstrat că acesta ușurează mâncărimile, arsurile și inflamația pielii. De asemenea, compușii din ovăz pot accelera vindecarea, reducând și cicatricele. Adăugarea de ulei esențial de mușețel sau de plicuri cu ceai de mușețel la apa de baie ajută și mai mult la alinarea durerilor și a inflamației.

Unele persoane constată că durerile persistă după ce faza acută a zonei zoster a trecut. În aceste cazuri, se recomandă aplicarea locală a unei alifii conținând capsaicină (componentă a ardeiului iute), deoarece anulează semnalele de durere din corp. Masată cu regularitate pe zona afectată, alifia poate reduce durerea cronică provocată de herpes. Cremele cu capsaicină sunt disponibile în farmacii, cu sau fără rețetă.

Sfaturi generale

Când luptă cu o infecție, sistemul imunitar consumă energie. Prin urmare, odihna este importantă. De asemenea, controlarea stresului este vitală

pentru împiedicarea recurențelor. Mănâncă bine, dar nu prea mult. Conservă-ți energia pentru lupta contra infecției.

Acționează rapid. Virusul supraviețuiește pătrunzând în celulele corpului și reprogramându-le să producă și mai mulți viruși. Trebuie să pui capăt cât mai repede acestui proces; ceea ce faci în primele 24 de ore poate avea o importanță vitală. Nu aștepta până e prea târziu.

Alimente indicate

• Alimente bogate în lizină (legume, pește, carne de curcan și de pui)

• Morcovi și suc de morcovi

• Apă (cât mai multă)

• Suc de vișine de Montmorency (Cherry Active) (conținut redus de zahăr, care hrănește infecțiile)

Alimente contraindicate

• Alimente bogate în arginină (ciocolată, alune, semințe, leguminoase și soia)

• Zahăr și alimente rafinate

• Alcool

Cele mai bune suplimente

• 1 x multivitamine-minerale de mare concentrație, cu 15 mcg vitamina D și cel puțin 1 500 mcg vitamina A

• 3 x 1000 mg lizină

• 1 000 mg vitamina C (ideal, una cu zinc și extracte de fructe de pădure) la fiecare oră

• 1 x tabletă zinc (15–20 mg) dizolvată în gură la fiecare trei ore de-a lungul zilei, timp de până la trei zile

• 20 picături de echinacea de trei ori pe zi

Avertismente

Vitamina C în doze mari poate provoca deranjament stomacal sau chiar diaree. Acest lucru nu este periculos dacă ești hidratat.

HIPERTENSIUNEA ARTERIALĂ

Soluțiile medicinei bune

1. Crește cantitatea de magneziu

Creșterea aportului de magneziu, mai ales dacă nu mănânci în mod normal multe legume, alune și semințe, are un efect imediat asupra scăderii tensiunii arteriale. Acționează în sensul relaxării mușchilor din artere. Când magneziul din celulele musculare crește în raport cu calciul, mușchii se relaxează. Un tip de medicament pentru hipertensiune se numește „blocant de canal de calciu“ și scade tensiunea arterială diminuând calciul, dar apar efecte secundare.

Magneziul nu scade doar tensiunea arterială, ci și anxietatea și insomnia. Magneziul se găsește în cantități mari în semințe, alune și legumele verzi. Totuși, cei mai mulți oameni au deficite de magneziu, iar la cei care suferă de hipertensiune se constată frecvent niveluri mai scăzute de magneziu decât la cei cu tensiune normală. Medicul îți poate măsura magneziul, lucru care se face cel mai bine studiindu-se nivelul din celulele roșii ale sângelui.

Dacă ai tensiune arterială ridicată, merită să consumi alimentele bogate în magneziu menționate și să iei zilnic un total de 300 mg magneziu sub formă de suplimente.

Deși o mare parte din cercetările privind efectele protectoare ale magneziului s-au concentrat pe rolul său de relaxant al arterelor, dovezi tot mai multe arată că, în același timp, magneziul poate reduce nivelurile de colesterol și trigliceride (grăsimea din sânge) asociate cu ateroscleroza[42],

având și efect antiinflamator.[43] Nivelul scăzut al magneziului poate fi un indicator la fel de bun al riscului de boli cardiovasculare, ca și al nivelului ridicat al colesterolului, dar din păcate este rareori verificat.

2. Caută să reduci sodiul (sarea) și să crești potasiul

Celălalt mineral care reduce tensiunea arterială este potasiul. El se găsește mai ales în fructele și legumele care conțin totodată mult magneziu. Spre deosebire de magneziu, nu merită să iei suplimente cu potasiu, dat fiind că acesta se află din abundență în fructe și legume. Trebuie să-ți propui să mănânci șapte porții de fructe și legume pe zi ca să obții suficient potasiu. Dacă umpli o jumătate de farfurie cu legume la fiecare masă principală (adică două porții la masă), vei fi mâncat patru porții pe zi. Apoi, dacă mai mănânci două fructe ca gustări și o porție de fructe la micul dejun în majoritatea zilelor, vei avea șapte porții pe zi. Cel mai important este să crești consumul de legume, pentru că au și mai puțin zahăr — chiar și zahărul din fructe poate crește insulina și colesterolul (vezi mai jos). Acestea sunt cele mai bune alimente atât pentru potasiu, cât și pentru magneziu. Bananele au conținutul cel mai mare de potasiu, dar conțin și mult zahăr, așa că e mai bine să fie evitate.

Cele mai bune fructe și legume

Între paranteze, se menționează cantitatea de potasiu per 100 g aliment.

- Somon (628 mg)
- Banane (358 mg)

Fasole boabe (albă) (560 mg)
Spanac (558 mg)
Cartofi copți (535 mg)
Avocado (485 mg)
Prune, piersici (398 mg)
Ciuperci (371 mg)
Linte (365 mg)
Conopidă (355 mg)
Dovleac (sau dovlecel) (339 mg)
Năsturel (329 mg)
Broccoli (325 mg)
Țelină (285 mg)
Zucchini (248 mg)
Tomate (207 mg)

Sodiul (sarea) contractă pereții vaselor de sânge, așa încât reducerea ei este esențială pentru scăderea tensiunii arteriale.[44] Potrivit unui studiu publicat în British Medical Journal, reducerea consumului de sare poate micșora riscul de boli cardiovasculare cu un sfert și de boli de inimă fatale cu o cincime.[45]

Toate tipurile de sare, naturală sau clorură de sodiu pură, conțin sodiu. Adăugarea de sare devine o obișnuință, dar, dacă încetezi s-o mai faci, te vei obișnui curând fără ea. Poți să-ți reduci substanțial aportul de sare dacă încetezi s-o mai adaugi la mâncare.

De asemenea, va trebui să reduci alimentele care au deja conținut ridicat de sare. Îți prezint zece alimente care au multă sare și al căror consum trebuie redus la minimum.

Alimente cu conținut ridicat de sare

Brânză	1 700 mg per 100 g
Măsline	1 556 mg per 100 g
Cuburi de supă	1 200 mg în 1 cub de 5 g
Roșii uscate la soare	1 040 mg per 55 g
Covrigei sărați	1 357 mg per 100 g
Cipsuri sărate	525 mg per 100 g
Sos de soia	300 mg în 1 linguriță
Salam	226 mg per 1 felie
Extract de drojdie (Marmite)	216 mg în 1 linguriță

Bacon	194 mg per feliuță

-

3. Adoptă o dietă cu încărcătură glicemică scăzută și diminuează insulina

Când mănânci zahăr și alimente care conțin zaharuri cu eliberare rapidă, cum ar fi pâinea și bananele, nivelul de insulină crește, deoarece rolul insulinei este să scoată excesul de zahăr din sânge și să-l depoziteze ca grăsime. Insulina face rinichii să rețină apa și sarea, ceea ce duce la creșterea tensiunii arteriale. Combinația dintre excesul de insulină și excesul de glucoză deteriorează arterele și ridică tensiunea arterială.

Cu cât mai des îți crește brusc glicemia, cu atât mai multă insulină produci și, cu timpul, devii tot mai insensibil la insulină, ceea ce face să crească producția de insulină și astfel și tensiunea arterială. Este vital să înveți să mănânci într-un mod care să-ți mențină uniform nivelul glicemiei. Asta presupune să urmezi o dietă cu încărcătură glicemică scăzută. În esență, aceasta înseamnă: (1) să mănânci mai puțini carbohidrați; (2) să mănânci tipul potrivit de carbohidrați, de exemplu, orez brun sau paste din făină integrală în loc de variantele „albe“; (3) să consumi proteine cu carbohidrați (de exemplu, să pui fasole pe pâinea prăjită, nu gem); (4) să mănânci puțin și des, cu trei mese principale și două gustări în fiecare zi. (Vezi Capitolul 1, Partea a 2-a pentru detalii privind modul de trecere la o dietă cu încărcătură glicemică scăzută.)

Adoptarea cu strictețe a unei diete cu încărcătură glicemică redusă îți poate scădea cu adevărat nu doar tensiunea arterială, ci și colesterolul și trigliceridele într-o măsură substanțială.

4. Suplimentează vitamina C

Suplimentarea zilnică a vitaminei C este un mod prin care poți micșora imediat tensiunea arterială. O meta-analiză a 29 de experimente clinice a confirmat că o doză de numai 500 mg vitamina C pe zi scade tensiunea arterială cu 5 puncte într-un interval de opt săptămâni.[46] Dozele mai mari pot avea efecte și mai bune. Într-un alt studiu, participanții au primit 2 000 mg vitamina C zilnic timp de 30 de zile și s-a remarcat o scădere cu 10 puncte a tensiunii arteriale sistolice. Acest efect este comparabil cu cel obținut în urma administrării celor mai bune medicamente de tensiune, dar fără efecte secundare. Luarea de doze ridicate de vitamina C este foarte justificată când suferi de boală cardiacă, deoarece s-a demonstrat că scade colesterolul LDL atunci când este administrată oamenilor sănătoși, diabeticilor și persoanelor care sunt tratate cu dializă renală; de asemenea s-a dovedit că reduce îngroșarea arterelor. Vitamina C este și un antiinflamator natural. Într-un studiu efectuat în Japonia pe 60 000 de oameni s-a constatat că aportul de vitamina C este strâns asociat cu un risc scăzut de boli de inimă mai ales la femei, la care s-a redus cu o treime.

Spre deosebire de soluțiile oferite de medicamente, cum ar fi inhibitorii ACE și diureticele, care epuizează magneziul din organism, vitamina C nu are efecte secundare, fiind și mai ieftină pe deasupra.

5. Mănâncă sfeclă roșie și bea suc de sfeclă roșie

Sfecla roșie scade tensiunea arterială deoarece susține nivelul de oxid nitric din sânge. Într-un studiu efectuat la Universitatea din Reading, o doză de suc de sfeclă roșie echivalentă cu 100 g sfeclă roșie (aproximativ 2 sfecle mici) a scăzut tensiunea arterială și a crescut oxidul nitric la oamenii cu tensiune arterială normală în decurs de 24 de ore.[47] Acest lucru a fost confirmat și de alte studii.[48] Motivul pentru acest efect de scădere a tensiunii arteriale este că sfecla roșie are un conținut extrem de ridicat de nitrați. Aceste studii au arătat că nitrații din sucul de sfeclă roșie au un efect dependent de doză asupra tensiunii, subțiind totodată sângele.

Dacă nu-ți place ideea de a mânca două sfecle roșii mici pe zi, o doză de concentrat de sfeclă roșie (Beet Active) îți asigură echivalentul unei sfecle roșii mici.

6. Diminuează stresul

Nu subestima efectul stresului asupra colesterolului și a tensiunii arteriale. Stresul generează imediat hormonii suprarenali, care cresc tensiunea arterială ca parte a reacției „luptă sau fugi".

Deși există multe alte tehnici, s-a demonstrat că exercițiile simple, cunoscute sub denumirea de HeartMath (care sunt efectuate frecvent cu un dispozitiv de monitorizare a stresului, Emwave, ca să poți avea un feedback instantaneu privind reducerea nivelului de stres), reduc producția de hormoni ai stresului cu un sfert.[49] De asemenea, tensiunea arterială scade cu 10 puncte.[50] Meditația are și ea efecte similare.[51]

Reducerea nivelului de stres este o modalitate foarte importantă și extrem de eficientă de diminuare a riscului de boli cardiace, scăzând tensiunea arterială și accelerând procesul de vindecare. Adesea căutăm sursele de stres în evenimentele exterioare, dar stresul este cauzat de fapt de propriile noastre reacții emoționale la evenimente.

Deși poți face pași practici pentru reducerea stresului, printre cele mai importante lucruri de învățat este cum să-ți stăpânești propria reacție la stres în momentul în care acesta apare sau în pregătirea pentru o situație potențial stresantă. (Pentru mai multe informații privind tehnicile de reducere a stresului, vezi Partea a 2-a, Capitolul 6.)

Obișnuiam să…

David a petrecut 10 ani încercând să-și rezolve cu ajutorul medicamentelor problema hipertensiunii arteriale, cu beneficii limitate, până când a descoperit că o dietă cu încărcătură glicemică scăzută poate face acest lucru în șase luni.

Rezultatele au fost rapide și impresionante.

„Cam în trei săptămâni, am început să mă simt amețit, iar monitorul mi-a arătat că tensiunea îmi scăzuse, așa că am redus medicamentele la jumătate. Dar, după alte două săptămâni, s-a întâmplat la fel și a trebuit să renunț complet la medicamente! Când i-am arătat cardiologului meu rezultatele măsurătorilor, a fost uluit și foarte încântat. Atunci i-am dat vestea că obținusem acele rezultate fără medicamente! Inițial, s-a arătat îngrozit, dar pe urmă a fost fascinat când i-am explicat că totul s-a datorat dietei cu încărcătură glicemică scăzută și că altă consecință favorabilă a fost scăderea colesterolului de la 5,7 la 4,6.“

După trei ani, David continuă aceeași dietă cu încărcătură glicemică scăzută și nu mai ia medicamente.

Alimente indicate

• Semințe de chia și de dovleac (bogate în omega-3)

• Migdale

• Ovăz

• Sfeclă roșie

• Pește

• Fasole și linte (leguminoase)

• Legume verzi

Alimente contraindicate

• Zahăr

• Sare

• Brânză

• Bacon și mezeluri

Cele mai bune suplimente

• 2 x multivitamine-minerale de mare concentrație, care să asigure 100 mg magneziu

• 2 x vitamina C 1 000 mg

• 2 x magneziu 100 mg (care împreună cu multivitamina să dea un total de 300 mg)

Informații suplimentare

Pentru a afla mai multe despre acest subiect, citește Say No to Heart Disease (Patrick Holford), care include studiile esențiale de referință.

[42] B. Altura și B. Altura, „Magnesium in cardiovascular biology“, în Scientific American, mai/iunie 1995:28–36.

[43] D. Almoznino-Sarafian, S. Berman et al., „Magnesium and C-reactive protein in heart failure: An anti-inflammatory effect of magnesium administration?“, în European Journal of Nutrition, iun. 2007; 46(4):230 -7.

[44] L. Hooper et al., „Advice to reduce dietary salt for prevention of cardiovascular disease“, Cochrane Database of Systematic Reviews, CD003656 (2004).

[45] http://news.bbc.co.uk/1/hi/health/6570933.stm.

[46] S.P. Juraschek, „Effects of vitamin C supplementation on blood pressure: A meta-analysis of randomized controlled trials“, în American Journal of Clinical Nutrition, mai 2012; 95(5):1079–88.

[47] D.A. Hobbs et al., „Blood pressure-lowering effects of beetroot juice and novel beetroot-enriched bread products in normotensive male subjects“, în British Journal of Nutrition, 14 dec. 2012; 108(11):2066–74.

[48] A.J. Webb et al., „Acute blood pressure lowering, vasoprotective, and antiplatelet properties of dietary nitrate via bioconversion to nitrite“, în Hypertension, mar. 2008; 51(3):784–90.

[49] R. McCraty et al., „The impact of a new emotional self-management program on stress, emotions, heart-rate variability, dhea and cortisol, integrative“, în Physiological and Behavioural Science, 1998; 33(2):151–70.

[50]

[51] R.H. Schneider et al.,, „Stress reduction in the secondary prevention of cardiovascular disease“, în Archives of Internal Medicine, 2011. doi: 10.1001/ archinternmed.2011.310.

IMPOTENȚA, DISFUNCȚIA ERECTILĂ ȘI LIBIDOUL SCĂZUT

Informații generale

Unii bărbați au un libido scăzut fără disfuncție sexuală. Alții obțin tot mai greu o erecție, ceea ce îi împiedică să se bucure de plăcerea sexului. Această afecțiune se numește impotență. Alți bărbați nu au probleme cu performanțele sexuale, dar produc spermă disfuncțională, ceea ce face improbabilă concepția la partenerele lor.

Soluțiile medicinei bune

1. Verifică-ți nivelul testosteronului

De la o anumită vârstă, bărbații pot avea și ei simptome asemănătoare celor asociate cu menopauza la femei. La ei este vorba de andropauză. Printre simptome, se numără scăderea performanței sexuale, dispariția erecțiilor matinale și potență scăzută, precum și oboseală, depresie, iritabilitate, îmbătrânire rapidă, dureri, transpirație și bufeuri. Cauza andropauzei pare să fie nivelul în declin al așa-numitului testosteron „liber (nelegat)“. Este vorba de testosteronul din sânge care este activ și disponibil. Acest lucru se poate întâmpla din mai multe motive: stres, prea mult alcool, dietă necorespunzătoare și chiar supraîncălzirea testiculelor. Există un bun test online pentru factorii care prezic deficitul de testosteron (vezi Resurse).

Dacă scorul obținut la test spune că ești în zona de risc, merită să consulți un medic specializat în problemele andropauzei și de asemenea să-ți măsori nivelul de testosteron. Un doctor ar trebui să-ți măsoare atât nivelul testosteronului, cât și nivelul SHBG (Sex Hormone-Binding Globulin, globulina de legare a hormonilor sexuali), care se leagă de testosteron și, în consecință, îl inactivează. Cunoscând aceste două valori, se poate calcula nivelul testosteronului „liber".

Sunt disponibile tot mai multe tratamente pentru testosteron, inclusiv pelete, injecții, pilule și, mai recent, creme transdermale. Încearcă unul care ți se potrivește cel puțin trei luni. Este important de asemenea să faci schimbări ale stilului de viață care să reducă riscurile. Dar, dacă ți-ai pierdut entuziasmul pentru viață și dragoste, s-ar putea să impulsionezi adesea toate acestea corectând deficitul de testosteron și apoi să ai mai mult entuziasm să reduci stresul, să bei mai puțin alcool, să scazi în greutate și să faci schimbări în alimentație.

2. Diminuează stresul și alcoolul

Stresul joacă un rol important în declinul testosteronului, așa încât este justificat să cauți modalități de a-l reduce.

Hormonul suprarenal antiîmbătrânire, dehidroepiandrosteronul (DHEA), fabrică testosteron, dar funcționarea sa eficientă este afectată de stres. Când ești stresat, produci cortizol, de care este nevoie pentru o reacție normală la stres, deoarece îți dă mai multă energie și vigilență atunci când e nevoie, având și un efect antiinflamator. Prea mult stres înseamnă prea mult cortizol, care tinde apoi să scadă nivelul de testosteron și DHEA. Prin urmare, stresul prelungit scade nivelul de DHEA, ceea ce duce la o producție mai mică de testosteron. (Vezi Capitolul 6 , Partea a 2-a pentru mai multe detalii privind modul de reducere a stresului.)

Consumul ridicat de alcool este un alt factor de risc pentru nivelul scăzut al testosteronului. Dacă un bărbat a avut o perioadă în care a băut copios, se

poate ca ficatul lui să-și revină, dar testiculele, mai greu. Prin urmare, este important să reduci consumul de alcool și să cauți alte căi de deconectare și relaxare. Dacă ești un băutor înrăit, trebuie să-ți verifici nivelul testosteronului, căci este foarte probabil să fie scăzut.

3. Diminuează-ți expunerea la xenoestrogeni

Xenoestrogenii sunt substanțele chimice din mediul ambiant care acționează similar hormonului feminin estrogen. De curând s-a descoperit că sunt anti-androgenici, blocând acțiunea testosteronului. Se găsesc în pesticide, în ambalajele și în pungile din plastic, așa încât, ori de câte ori este posibil, alege legume și carne din categoria organice, ca să reduci expunerea la pesticide și hormoni, și nu mânca alimente grase ambalate în folii din plastic non-PVC.

4. Crește-ți aportul de proteine și micșorează-ți greutatea

O dietă bogată în proteine tinde să crească testosteronul și să scadă SHBG, care reduce testosteronul disponibil, așa încât este important să mănânci destule proteine de bună calitate, cum ar fi peștele și carnea slabă. O dietă vegetariană sau vegană strictă, cu multe fibre, tinde să crească SHBG și, în consecință, este mai probabil să fie asociată cu un nivel mai scăzut al testosteronului. O dietă cu încărcătură glicemică scăzută este bună pentru libido, deoarece conține niveluri sănătoase de proteine.

Dacă ești supraponderal sau ai diabet ori rezistență la insulină, dominanța estrogenului, care inhibă testosteronul, va crește. Adoptarea unei diete cu încărcătură glicemică scăzută te va ajuta să scazi în greutate și, prin urmare, să corectezi această problemă. Principiile de bază ale unei diete cu încărcătură glicemică scăzută sunt: (a) mănâncă alimente care își eliberează

lent conținutul de zahăr, cum ar fi cerealele integrale, ovăzul, lintea, fasolea, merele, fructele de pădure și legumele crude sau gătite moderat; (b) mănâncă proteine la fiecare masă sau gustare; de exemplu, pui sau pește cu orez brun, fructe cu alune sau semințe, turte de ovăz cu humus; (c) limitează carbohidrații rafinați sau procesați din prăjituri, pâine albă și biscuiți. (Vezi Capitolul 1, Partea a 2-a pentru detalii privind modul de trecere la o dietă cu încărcătură glicemică scăzută.)

5. Ia zinc

S-a constatat că mulți dintre bărbații cu impotență și infertilitate au deficit de zinc. Concentrații mari de zinc se găsesc în glandele sexuale masculine și în spermă, unde intră în alcătuirea stratului exterior și a cozii. Aportul alimentar mediu de zinc este cam jumătate din doza zilnică recomandată (DZR), așa încât trebuie să incluzi în dietă mai multe alimente bogate în zinc, cum ar fi stridiile, carnea de miel, alunele, gălbenușul de ou, secara și ovăzul, și să iei un supliment cu zinc.

6. Protejează-ți colesterolul

Organismul produce testosteron din colesterol. Prin urmare, dietele foarte sărace în colesterol, precum și medicamentele pentru scăderea colesterolului pot să scadă nivelul testosteronului, dar nutrimentele antioxidante, precum vitamina E, ajută la protejarea prețiosului colesterol. Semințele și nucile sunt surse bogate de vitamina E.

Obișnuiam să…

Reg ajunsese pe la 45 de ani când a început să se simtă iritabil mai tot timpul. În următorii ani, lucrurile s-au înrăutățit: i-au apărut transpirații nocturne, memoria i s-a înrăutățit, avea izbucniri de furie irațională, iar libidoul i-a scăzut considerabil.

„Parcă nu mai eram eu. Am renunțat la sex, nu mai aveam energie deloc și cu memoria stăteam atât de prost încât trebuia să-mi scriu în palmă instrucțiuni simple, ca «încuie ușa biroului».“

Dr. Malcolm Carruthers, de la Centre for Men’s Health de pe Harley Street, i-a testat lui Reg nivelurile hormonale, care au arătat că nivelul de testosteron „liber“ al acestuia era mai mic de 10 pg/ml, în vreme ce valorile normale trebuie să fie între 14 și 40 pg/ml.

„Aveam jumătate din nivelul normal al unui bătrân de 70 de ani, când eu încă nu trecusem de 50“, a spus Reg.

Dr. Carruthers i-a prescris capsule cu testosteron, iar rezultatele au fost extraordinare.

„În două zile, memoria mi-a revenit, am scăpat de depresie, iar libidoul a revenit și el la normal. Mă simțeam vioi, cu mintea ageră și plin de energie.“

Pentru celelalte simptome ale lui Reg a fost nevoie de câteva luni până să treacă, dar în cele din urmă au dispărut toate.

Alimente indicate

• Stridii

• Carne de miel

• Alune

• Gălbenuș de ou

• Secară și ovăz

• Legume și fructe organice

• Semințe și alune

• Pește, creveți

Alimente contraindicate

• Alimente rafinate (tot ce e preparat cu făină albă sau zahăr)

• Alcool

• Tărâțe

De asemenea, limitează-ți expunerea la sau utilizarea de chimicale industriale și medicamente.

Cele mai bune suplimente

• 2 x multivitamine-minerale de mare concentrație care să asigure cel puțin 10 mg zinc

• 1 x zinc 10–15 mg (care să dea împreună cu multivitamina un total de 20 mg)

• 1 x vitamina E 400 mg

• 1 x capsule de ulei de pește cu omega -3 (alege produsele cu cel mai mult AEP)

Informații suplimentare

Pentru a afla mai multe despre acest subiect, citește The Testosterone Revolution (Malcolm Carruthers).

INDIGESTIA ȘI ARSURILE STOMACALE

Informații generale

Dacă nu-ți digeri complet hrana, bacteriile din intestine au cu ce să se hrănească și de aici rezultă la tine balonarea. Alte simptome ale unei digestii proaste sunt disconfortul digestiv și somnolența. Dacă stomacul produce acid în exces sau dacă valva superioară, denumită sfincter esofagian, nu se închide complet, acidul din stomac urcă în esofag dând senzația de arsură în piept sau în gât, însoțită uneori de gust acru, nevoia de a tuși și o oarecare dificultate de a înghiți. Acestea sunt simptomele arsurilor stomacale (afecțiune numită și pirozis).

Soluțiile medicinei bune

1. Îmbunătățește-ți digestia

Gazele și balonarea sunt semne că nu-ți digeri hrana în mod adecvat. Prima etapă vitală a unei digestii sănătoase este să-ți mesteci temeinic mâncarea. Înainte de a înghiți, ceea ce ai în gură trebuie să se transforme într-un fel de masă vâscoasă. Acest lucru pune la dispoziția enzimelor digestive o suprafață mai mare asupra căreia să acționeze și să-și îndeplinească funcția în mod corespunzător. De asemenea, este important să mănânci când nu ești stresat, întrucât hormonii suprarenali întrerup digestia.

Unii oameni au o lipsă sau o cantitate redusă de enzime digestive, ceea ce duce la o descompunere necorespunzătoare a alimentelor. Digerarea ineficientă a alimentelor în intestine poate duce la absorbție deficitară a nutrimentelor, dezechilibru bacterian, diaree și indigestie.

Deși organismul ar trebui să producă toate enzimele necesare în cantitățile corespunzătoare dacă ești bine hrănit, unii dintre noi nu produc cantități suficiente din anumite enzime. De exemplu, unii oameni produc insuficientă lactază, enzima care digeră laptele. Alte enzime esențiale care pot lipsi sunt amiloglucozidaza, care digeră verdețurile frunzoase, și alfa-galactozidaza, care digeră fasolea.

Calea cea mai simplă de a afla dacă ai o digestie ineficientă este să iei suplimente cu o formulă cuprinzătoare de enzime digestive care să le conțină pe cele menționate plus enzimele lipază, amilază și protează, care digeră respectiv lipidele, carbohidrații și proteinele. Dacă se constată o ameliorare imediată a simptomelor, vei ști că măcar o parte a problemei tale este generată de incapacitatea de a digera alimentele în mod corespunzător. Dacă așa stau lucrurile, poți să iei în continuare enzime digestive mai ales la mesele principale sau cu alimente care ți se par greu de digerat sau pe care le asociezi cu principalele tale simptome.

2. Află care este cauza indigestiei acide și a arsurilor stomacale

Cealaltă substanță digestivă esențială produsă în stomac este hidroclorura de betaină, cunoscută sub denumirea de acid stomacal. Producția ei depinde de zinc, astfel încât, dacă nu ai suficient zinc, nu vei produce suficient acid stomacal și proteinele nu vor putea fi descompuse în mod corespunzător. Unii oameni au o lipsă de acid stomacal și le face bine să ia suplimente cu hidroclorură de betaină (denumită betaină-HCl — betaina este cunoscută și sub denumirea de trimetil-glicină sau TMG, așa încât mai poate fi numită TMG-HCl).

Alți oameni par să producă prea mult acid sau prezintă „o scurgere“ a acidului stomacal prin valva musculară circulară aflată la trecerea din stomac în esofag. Aceasta poate fi diagnosticată ca boala refluxului gastro-esofagian. În forma ei extremă, este numită hernie hiatală. Deși nu este o metodă demonstrată științific, există un test simplu pentru acasă prin care poți afla dacă produci suficient acid gastric. El se bazează pe faptul că bicarbonatul de sodiu reacționează cu acidul gastric ca să producă un gaz, fapt pe care îl vei resimți prin nevoia de a eructa. Iată cum să procedezi:

1. amestecă ¼ linguriță de bicarbonat de sodiu în 125–175 ml apă rece imediat după ce te trezești și înainte de a bea sau mânca ceva;

2. bea soluția;

3. cronometrează timpul care trece până la prima eructație.

Dacă eructezi în două–trei minute, probabil că se produce suficient acid gastric. Dacă eructezi prea mult, s-ar putea să se producă prea mult.

Ar fi bine să repeți testul ăsta de două sau trei ori ca să verifici, dar să-l faci întotdeauna imediat după trezire și înainte de a mânca.

Cel mai precis test se numește Testul Heidelberg pentru acid stomacal, dar acesta trebuie efectuat la un laborator și este destul de scump. Dacă vrei să explorezi mai mult aceste lucruri, cel mai bine este să consulți un nutriționist.

O cauză frecventă a arsurilor stomacale este consumul de alimente care provoacă alergii. Când sunt hrăniți prea devreme cu lapte de vacă, sugarii îl regurgitează; de asemenea, unele formule de lapte pentru bebeluși bazate pe produse lactate au același efect. Acest reflux normal este lucrul pe care-l face organismul pentru a elimina ceva ce nu i se potrivește. Dacă vei continua să mănânci alimente care intră în conflict cu organismul tău, acest lucru va slăbi mușchiul circular din partea superioară a stomacului până când acidul gastric va pătrunde în esofag, provocându-ți simptome de arsuri stomacale.

Printre lucrurile care irită tractul digestiv se numără alcoolul, cafeaua și medicamentele antiinflamatoare nesteroidiene (AINS) — analgezicele ca aspirina și ibuprofenul. Acestea trebuie evitate dacă suferi de indigestie. Cel mai important este să faci teste ca să vezi dacă ai alergii sau intoleranțe alimentare.

Alimentele bogate în proteine, precum carnea, necesită o cantitate mai mare de acid gastric, așa încât este justificat să mănânci porții mai mici, cam cât palma, de carne. Din acest motiv, dietele cu conținut ridicat de proteine pot fi factori agravanți pentru sistemele digestive ale anumitor persoane.

O altă cauză posibilă a suferințelor digestive este prezența ulcerelor stomacale, cauzate adesea de o infecție cu Helicobacter pylori (vezi Ulcere stomacale și infecția cu Helicobacter pylori, pagina 475, pentru mai multe detalii despre acest subiect). Alte infecții intestinale provocate de bacterii, ciuperci (vezi Candida/Aftele la pagina 175) sau paraziți pot provoca simptome digestive. Dacă respecți sfaturile oferite aici și tot nu găsești o ușurare a simptomelor, trebuie să faci mai multe investigații, mai ales dacă problemele au apărut după o călătorie în străinătate, într-o regiune „de mare risc“, unde apa potabilă este nesigură și lipsesc bunele practici în privința igienei alimentare.

3. Regenerează-ți flora intestinală

Un număr semnificativ de cercetări a arătat că o înmulțire excesivă a bacteriilor „rele“ din intestine poate fi cauza problemelor digestive, printre care și sindromul intestinului iritabil (SII) (vezi Sindromul intestinului iritabil la pagina 433).

Probioticele, care sunt bacterii „bune“, ajută la menținerea unui echilibru sănătos al bacteriilor din intestine. Un asemenea echilibru ajută la menținerea unui tract digestiv sănătos și reduce predispoziția la alergii alimentare.

Pentru a favoriza înmulțirea bacteriilor bune în intestine, trebuie să reduci aportul de zahăr și alimente rafinate, care stimulează proliferarea bacteriilor rele. Mănâncă multe fructe și legume bogate în fibre și iaurt natural „viu“ pentru a favoriza dezvoltarea bacteriilor benefice. Aș mai recomanda un supliment cu probiotice de bună calitate pentru refacerea nivelurilor de bacterii bune. Fără doar și poate că merită să iei probiotice timp de o lună ca să-ți repopulezi intestinele și să le restabilești sănătatea. Alege suplimentele care conțin ambele tipuri de bacterii benefice, Lactobacillus acidophilus și bifidobacterii, întrucât acestea sunt principalele specii care colonizează un intestin sănătos.

4. Vindecă-ți și repară-ți intestinul

Intestinele sunt organe foarte sensibile și, dacă nu digeri mâncarea în mod adecvat, dacă ai un dezechilibru bacterian ori dacă mănânci prea multe alimente care îl irită, mucoasa intestinală va fi predispusă la inflamație și „permeabilă“. Este esențială restabilirea echilibrului pentru ca vindecarea și repararea să poată avea loc. Sunt mai multe substanțe care agravează un intestin permeabil provocând iritarea mucoasei delicate. Cele mai importante dintre cele de evitat sunt alcoolul, cafeina, antiinflamatoarele nesteroidiene (ca aspirina și ibuprofenul), antiacidele (care neutralizează aciditatea gastrică) și, pentru unii oameni, alimentele foarte condimentate.

„Combustibilul“ preferat al celulelor din mucoasa intestinului mic este aminoacidul glutamină. Poți să-ți cumperi pudră de glutamină, 1 linguriță cu vârf conținând cam 5 g, și s-o iei, ideal, pe stomacul gol; de exemplu, înainte de culcare, dizolvată în apă rece, întrucât căldura distruge glutamina. O cantitate generoasă de glutamină poate ajuta la repararea și întreținerea unei mucoase sănătoase a intestinului subțire. Dacă iei glutamină conform indicației de mai sus timp de 10 zile, îți poți restabili sănătatea intestinului.

Unele formule cu enzime digestive conțin și probiotice, și glutamină, deși de regulă cantitatea de glutamină nu este suficientă dacă ai nevoie să-ți vindeci un sindrom de intestin permeabil, pentru care trebuie efectuat un

test. Un terapeut nutriționist te poate ajuta în această privință. Testul presupune să bei un lichid care conține molecule de diferite dimensiuni. Dacă moleculele de anumite dimensiuni vor fi detectate într-o probă de urină prelevată după aceea, înseamnă că intestinul este permeabil, caz în care va trebui să iei cantități mai mari de glutamină.

Alt element esențial pentru vindecarea și repararea intestinelor îl constituie acizii grași esențiali omega-3 din peștele gras, din alune și semințe. S-a demonstrat că acestea ajută la calmarea unui intestin inflamat.

5. Testează-ți și elimină alergiile alimentare ascunse

Alergiile sunt cauza cea mai răspândită a problemelor digestive. Studiile au arătat că persoanele care suferă de sindromul intestinului iritabil au niveluri semnificativ crescute de anticorpi IgG la anumite alimente și că eliminarea acestora îmbunătățește mult digestia. Printre alimentele care cauzează cel mai frecvent intoleranțe se află produsele lactate, grâul și drojdiile. Dacă ai indigestie sau arsuri stomacale, primul lucru cu care trebuie să începi investigațiile este să verifici dacă nu suferi de alergii alimentare ascunse prin analize corespunzătoare (pentru mai multe despre acest subiect, vezi Alergiile la pagina 58).

Alimente indicate

• Alimente integrale

• Fructe

• Legume

• Iaurt (exceptând cazul în care ai intoleranță la produse lactate)

• Pește gras (somon, macrou, hering, scrumbii și sardele în porții mici)

Alimente contraindicate

• Alcool

• Cafea

• Alimente condimentate

• Produse lactate

• Grâu și alte cereale care conțin gliadină (secară, orz, dar nu și ovăz)

• Drojdie

• Carne (în porții mari)

Cele mai bune suplimente

• 2 x multivitamine-minerale de mare concentrație care să asigure cel puțin 5 mcg B12 și 10 mg zinc

• 1–2 x vitamina C 1 000 mg

• 1–2 acizi grași esențiali omega, cu omega-3 derivat din ulei de pește plus omega-6 din ulei de limba-mielului sau de luminiță-de-seară

• 1 x supliment cu enzime digestive la fiecare masă principală

• 1 x supliment cu probiotice, care să conțină 5–10 miliarde de organisme viabile

• 1 linguriță pudră de glutamină dizolvată în apă, înainte de culcare

Sau

• 3 x enzime digestive, probiotice și glutamină în formulă combinată

Avertismente

Medicamentele inhibitoare ale pompei protonice — al căror nume se termină cu sufixul — azol — inhibă producerea acidului gastric și pot ușura disconfortul provocat de indigestie sau de arsurile stomacale; totuși, folosirea de lungă durată a acestor medicamente este periculoasă, deoarece acidul gastric este necesar pentru absorbirea vitaminei B12 și a mineralelor.

Vitamina C, deși este bună pentru sănătate în general, poate agrava un ulcer stomacal. Dacă te simți rău după ce iei vitamina C sau dacă ai arsuri la stomac, du-te la doctor ca să investigheze posibilitatea unui ulcer stomacal.

Informații suplimentare

Pentru a afla mai multe despre acest subiect, citește Improve Your Digestion (Patrick Holford), care include studiile esențiale de referință.

INFECȚIILE

Informații generale

Infecțiile pot fi cauzate de bacterii, de virusuri și uneori de alte organisme parazite. Nu de puține ori, infecțiile, cum ar fi cele ale plămânilor (pneumonia), pot fi provocate de o combinație de factori, în acest caz fiind vorba și de bacterii, și de viruși. Răcelile și gripa sunt infecții virale (vezi Răceala și gripa la pagina 402). Tratamentul standard pentru infecțiile bacteriene constă în administrarea unui antibiotic potrivit; totuși, există și alte căi de întărire a sistemului natural de apărare a organismului de bacteriile și virușii patogeni.

Soluțiile medicinei bune

1. Ia vitaminele C și D și alte nutrimente de întărire a imunității

S-a demonstrat că, practic, nu există boală infecțioasă care să nu răspundă la doze mari de vitamina C. Chiar dacă este considerată adesea ca fiind în principal un puternic agent antiviral, vitamina C face totodată mult pentru întărirea sistemului imunitar împotriva altor infecții. Ea fortifică celulele imunitare, ajută sistemul imunitar să identifice și să atace invadatorii, ajută la producerea interferonului, care face parte din sistemul natural de apărare a organismului permițându-ți să lupți contra infecției, și este antibacteriană. „Secretul“ este să maximizezi aportul la începutul infecției, luând 2 000 mg

vitamina C imediat, după care 1 000 mg pe oră sau doza pe care poți s-o iei fără să faci diaree, nivel cunoscut ca „toleranță intestinală“. Acest nivel de toleranță va fi mult mai mare în timpul unei infecții deoarece organismul folosește mai multă vitamina C ca să lupte cu infecția. Este important să iei vitamina C măcar la fiecare trei ore ca să menții permanent în sânge o concentrație ridicată.

Vitamina D este și ea de o importanță vitală pentru imunitate și este produsă în principal când pielea este expusă la soare. Vitamina D inhibă virușii de răceală, dar lipsa luminii solare în perioada iernii duce la slăbirea sistemului imunitar, care este mai puțin capabil să identifice și să atace invadatorii virali. Deși s-ar putea ca efectul să nu fie la fel de rapid ca în cazul vitaminei C, este bine să suplimentezi cu 50 mcg (2 000 UI) sau 2 picături de vitamina D pe zi atunci când ai infecție.

Multe alte nutrimente sunt și ele vitale pentru funcționarea sistemului imunitar și e foarte bine să iei multivitamine-minerale în perioada infecției. Alege unele care să aibă concentrații ridicate de zinc (cel puțin 10 mg) și vitamina A (3 000 mcg), agenți esențiali în lupta contra infecțiilor. Vitamina A întărește membranele mucoaselor pulmonare și ale tractului digestiv. Poate fi luată în doze relativ mari (25 000 sau 8 000 mcg) pe termen scurt, pentru întărirea rapidă a imunității.

2. Ia probiotice în timpul infecțiilor și după un tratament cu antibiotice

Bacteriile benefice, denumite probiotice, sunt un supliment esențial pentru repopularea intestinului după un tratament cu antibiotice și totodată accelerează vindecarea după o largă varietate de infecții, de la diaree la răceli. Dacă te tratezi cu antibiotice, trebuie să iei probioticele la ore cu totul diferite de cele la care iei antibioticele, pentru maximizarea efectelor benefice.

Dacă știi că antibioticul își va face efectul, poți să aștepți până la terminarea tratamentului și apoi să iei probiotice cel puțin două săptămâni ca să-ți

refaci bacteriile intestinale sănătoase. Alege suplimentele care conțin ambele tipuri de bacterii, Lactobacillus acidophilus și bifidobacteriile, cu un total de cel puțin 10 miliarde de organisme viabile pe zi. Poți să dublezi fără probleme această cantitate în primele zile de tratament cu antibiotice, ca să-ți accelerezi vindecarea.

3. Niacina, un potențial antibiotic?

Una din problemele legate de folosirea pe scară largă a antibioticelor este că s-au dezvoltat tulpini de patogeni rezistenți la medicamente. Aceasta nu este o teorie, ci o realitate, iar utilizarea excesivă a antibioticelor a avut deja drept consecință apariția unor infecții stafilococice rezistente la antibiotice, care au făcut mii de victime în lumea întreagă. În urma unui studiu recent efectuat s-a constatat că vitamina B3 (niacinamida) administrată în doze mari a crescut de 1 000 de ori capacitatea celulelor imunitare de a anihila bacteriile Staph. Cercetarea s-a efectuat atât pe animale de laborator, cât și pe sânge uman. Vitamina, administrată sub forma de niacinamidă, a mărit imunitatea naturală, a crescut spectaculos numărul și eficacitatea „neutrofilelor“, un tip specializat de celule albe din sânge care pot ucide și mânca bacteriile dăunătoare. În sângele uman, dozele clinice de vitamina B3 au părut să lichideze infecția Staph. în doar câteva ore.[52] Poți să iei 1 000–3 000 mg niacinamidă (forma de vitamina B3 care nu produce înroșirea feței). Nu există efecte negative legate de o astfel de doză de niacinamidă, mai ales când se ia o perioadă scurtă de timp și, judecând după aceste rezultate, poate juca un rol important în lupta cu infecțiile bacteriene, mai ales dacă ai dezvoltat rezistență la antibiotice. Doza zilnică recomandată pentru vitamina B3 este de 18 mg, așa încât doza clinică depășește cu mult orice cantitate obținută din alimentație.

4. Încearcă remedii din plante și alte remedii naturale

Există multe plante, remedii și alimente care întăresc imunitatea în mod natural, unele mai aplicabile decât altele, în funcție de natura infecției.

Pelinul este un agent antifungic, antiparazitar și antibacterian. Un soi de pelin (Artemisia annia), denumit și pelin chinezesc, inhibă dezvoltarea malariei.

Gheara-mâței, având denumirea oficială Uncaria tomentosa, este un puternic agent antiviral, antioxidant și de întărire a imunității. Planta crește în pădurea tropicală peruviană. Gheara-mâței este disponibilă sub formă de ceai sau supliment.

Argintul coloidal este un agent antibacterian natural, care poate fi consumat ca atare sau pulverizat pe o rană infectată.

Aloe vera este foarte bună pentru vindecarea rănilor.

Echinacea este un întăritor al sistemului imunitar cu proprietăți antivirale și antibacteriene. Este planta numită de indienii americani „rădăcina-șarpelui“ și folosită de aceștia pentru întărirea sistemului imunitar. Se crede că ingredientele active sunt mucopolizaharide specifice.

Usturoiul conține alicină, o substanță care este antivirală, antifungică și antibacteriană. Bogată în aminoacizi cu conținut de sulf, acționează și ca antioxidant. Este un bun remediu general și poate fi mâncat (crud sau gătit) sau luat sub formă de capsule.

Extractul din semințe de grepfrut, numit și citricidal, este un puternic agent antibiotic, antifungic și antiviral. Spre deosebire de antibiotice, nu are efecte adverse asupra bacteriilor intestinale benefice. Se găsește sub formă de picături și poate să fie înghițit sau folosit la gargară ori ca picături pentru nas sau urechi, în funcție de locul infecției. Pentru uz intern, se iau 20 picături de două ori pe zi în timpul unei infecții.

Uleiul din arborele de ceai este un remediu australian cu proprietăți antiseptice și antifungice. Este excelent pentru aplicare direct pe piept sau inhalație; de asemenea, îndepărtează țânțarii. Atenție la cantitatea

folosită, pentru că este puternic. Adaugă două–trei picături dacă îl inhalezi și cinci până la zece picături în apa de baie.

Uleiul de cimbru alb este și el bun pentru infecțiile pulmonare, ca și uleiul Olbas.

Sfaturi generale

Dacă ai febră și nu simți nevoia de a mânca, probabil că e cel mai bine să nu faci asta temporar. O temperatură corporală ridicată — peste temperatura normală de 37 °C — întărește funcția imunitară, acesta fiind motivul pentru care organismul creează starea febrilă și, din acest motiv, este important să menținem căldura corporală. De exemplu, poți să faci băi fierbinți. Dacă infecția continuă totuși, sistemul tău imunitar are nevoie de proteine și ar fi bine să mănânci supă de carne, pește sau supă de fasole. Ghimbirul este antiinflamator, deci e bine să bei ceaiuri tari de ghimbir, eventual cu lămâie sau lămâie verde (pentru vitamina C) și cu puțină miere de manuka.

Alcoolul, cafeina, zahărul și alimentele rafinate slăbesc imunitatea, același efect avându-l alimentele prăjite bogate în antioxidanți. (Oxidanții se formează ori de câte ori celulele noastre transformă mâncarea în energie. De asemenea, ei sunt creați când un aliment este ars. Deteriorarea pe care o provoacă în organism oxidarea este dăunătoare.) Produsele lactate pot forma mucus și e bine să fie evitate în timpul unei infecții.

Alimente indicate

• Fructe, legume și sucuri proaspete (de exemplu, morcovi și ghimbir)

• Pește

• Fasole (leguminoase)

• Usturoi

• Ghimbir și ceai de ghimbir cu lămâie și miere

• Ceai de gheara-mâței

Alimente contraindicate

• Alcool

• Zahăr

• Băuturi cafeinizate

• Alimente rafinate

• Mâncăruri prăjite

• Produse lactate

Cele mai bune suplimente

• 2 x multivitamine-minerale de mare concentrație care să conțină cel puțin 10 mg zinc, 3 000 mcg vitamina A și betacaroten

• 2 x vitamina D 25 mcg (1 000 UI) picături

• Vitamina C 1 000 mg, până la „toleranța intestinală“

• 20 picături tinctură de echinacea sau concentrat de plante, conform instrucțiunilor

Opțional

• 2 x niacinamidă 1 000 mg (pentru infecții bacteriene rezistente) (nu „niacină“, o formă de B3 care, luată în doze mari, provoacă roșeața feței)

• 2 x capsule cu Lactobacillus acidophilus și bifidobacterii, care să conțină 10 miliarde organisme active, ideal pe stomacul gol sau înainte de mese, dacă bănuiești o infecție bacteriană sau ai simptome digestive

• 20 picături extract de semințe de grepfrut sau tinctură de pelin, în funcție de natura infecției

• Plus alte plante pentru inhalații sau aplicații locale, conform listei de mai sus

Avertismente

Bacteriile au nevoie de fier ca să supraviețuiască. Dacă lupți cu o infecție bacteriană, ai grijă să nu iei suplimente cu prea mult fier. Limitează aportul la maximum 10 mg pe zi.

Femeile însărcinate sau pe cale de a rămâne gravide nu trebuie să ia vitamina A în doze mari.

Informații suplimentare

Pentru a afla mai multe despre acest subiect, citește How to Boost Your Immune System (Patrick Holford), care include studiile esențiale de referință.

---

[52] P. Kyme et al., „C/EBPε mediates nicotinamide-enhanced clearance of Staphylococcus aureus in mice“, în Journal of Clinical Investigation, 4 sept. 2012; 122(9):3316–29 [http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22922257].

INFERTILITATEA

Informații generale

Această secțiune se referă la infertilitatea femeilor. Pentru infertilitatea la bărbați, vezi secțiunea despre Impotență, disfuncție erectilă și libidoul scăzut de la pagina 320.

Soluțiile medicinei bune

1. Reglează-ți hormonii sexuali cu vitamine și acizi grași esențiali

Zincul este absolut vital pentru sănătatea reproductivă. Împreună cu vitamina B6, zincul afectează fiecare parte a ciclului sexual feminin. Acționând în parteneriat, aceste două nutrimente asigură producerea unor niveluri adecvate de hormoni sexuali. De exemplu, o deficiență de zinc sau de B6 afectează hormonul eliberator de hormon luteinizant (LHRH), al cărui rol este să determine glanda pituitară să stimuleze dezvoltarea unui ou (ovul) care produce ovulația. O astfel de deficiență are drept consecință o fertilitate scăzută.

Nivelurile adecvate de zinc și de B6 cresc și dorința de sex. După concepție, zincul și vitamina B6 ușurează grețurile din timpul sarcinii și depresia postnatală, pe lângă faptul că sporesc șansele de a avea un copil sănătos.

Stridiile, carnea de miel, alunele, gălbenușul de ou, secara și ovăzul sunt bogate în zinc, în vreme ce B6 se găsește în conopidă, năsturel, banane și broccoli.

La fel ca zincul și B6, acizii grași esențiali omega-3 și omega-6 (care se găsesc în peștele gras și respectiv în alune și semințe crude) sunt necesare pentru o bună funcție hormonală, așa încât un deficit din acești acizi grași esențiali este probabil să-ți afecteze ciclul menstrual și, prin urmare, fertilitatea. (Vezi Capitolul 3, Partea a 2-a pentru mai multe detalii despre acizii grași esențiali.)

2. Crește aportul de antioxidanți

Deși oxigenul este esențial pentru viață, în același timp face și rău, iar organele reproductive sunt deosebit de sensibile. Când oxigenul este descompus în organismul nostru, se formează molecule extrem de reactive, numite radicali liberi. Acestea oxidează alte molecule și începe astfel o reacție în lanț a stricăciunilor. Nutrimentele antioxidante joacă un rol esențial în minimizarea acestor stricăciuni. În lipsa lor, se accelerează procesul de îmbătrânire și scade fertilitatea.

Pentru a menține tinerețea corpului, avem nevoie de o cantitate suficientă de antioxidanți și fitonutrimente. Principalele nutrimente antioxidante sunt vitaminele A (atât forma animală, retinolul, cât și forma vegetală, betacarotenul), C și E, plus mineralele zinc și seleniu. Fitonutrimentele îmbunătățesc absorbția și utilizarea altor antioxidanți, dar au și calități protectoare. Sunt responsabile adesea pentru culoarea plantei și acesta este motivul pentru care e bine să mâncăm fructe și legume de culori cât mai diverse ca să beneficiem de o varietate cât mai mare de astfel de fitonutrimente. (Vezi Capitolul 2, Partea a 2-a pentru mai multe informații despre antioxidanți.)

3. Protejează-te de „anti-nutrimente“

Anti-nutrimentele sunt acele substanțe care secătuiesc organismul de resursele vitale, fără să aibă vreo contribuție nutritivă. Zahărul rafinat poate fi inclus în această categorie deoarece nu conține niciun fel de nutrimente, dar epuizează rezervele de vitamine și minerale în timp ce organismul îl procesează. Dar anti-nutrimentele care au un impact mai mare asupra fertilității sunt cele care dăunează efectiv organismului: alcoolul, țigările, medicamentele (și cele vândute pe bază de rețetă medicală, dar și cele care se vând „la liber“) și toxinele din mediu.

Femeile care beau mai puțin de cinci unități de alcool (adică mai puțin de cinci pahare de vin sau 1,4 l bere) pe săptămână au un risc de două ori mai scăzut să nască prematur (la șase luni) în comparație cu cele care beau mai mult.[53] De asemenea, doar o singură ceașcă de cafea pe zi îți poate înjumătăți șansele de a rămâne însărcinată, cum face și fumatul.[54] (În SUA, Administrația pentru Alimente și Medicamente [FDA] sfătuiește femeile însărcinate să evite în totalitate alimentele care conțin cafeină și medicamentele.)

Greutatea corporală este importantă, deoarece fertilitatea scade atât la femeile obeze, cât și la cele foarte slabe.[55] Femeile subponderale riscă să rămână infertile dacă nu mănâncă suficient ca să-și mențină un ciclu menstrual regulat.

Similar, femeile supraponderale pot avea o fertilitate redusă. Chiar dacă ești doar moderat supraponderală — cu alte cuvinte, ai un indice de masă corporală de 25–30 — îți reduci posibilitatea de concepție, crescând și riscul de avort spontan.

4. Diminuează-ți nivelul de homocisteină

Homocisteina este un aminoacid care se găsește în mod natural în sângele uman. O dietă lipsită de suficiente nutrimente sau un defect genetic poate să aibă drept consecință un nivel crescut de homocisteină, care poate contribui la tot felul de probleme de sănătate, inclusiv la infertilitate.

Îți sugerez să-ți faci un test înainte de a rămâne însărcinată și, dacă este necesar, să reduci nivelul ridicat (sub 6 este o valoare optimă) cu suplimente adecvate și măsuri dietetice înainte de a încerca să faci un copil. În acest fel, nu numai că-ți vei crește fertilitatea, ci vei putea să eviți multe dintre problemele care apar în perioada sarcinii. (Vezi Capitolul 4, Partea a 2-a, pentru mai multe informații privind scăderea nivelului de homocisteină.)

Poate fi util ca și partenerul să-și facă un test de homocisteină. La bărbați, nivelul ridicat de homocisteină este asociat cu mobilitatea scăzută a spermei. În cadrul unui studiu, s-a găsit o asociere între nivelul ridicat al homocistenei și o mobilitate mai scăzută cu 57%![56] În ceea ce privește femeile, nivelurile ridicate pot fi scăzute cu ajutorul unor suplimente, așa cum se explică în Capitolul 4, Partea a 2-a.

5. Relaxează-te și află când e cel mai bine să încerci

Stresul este o realitate a vieții cotidiene în secolul al XXI-lea, dar când încerci să rămâi însărcinată un stres prea mare poate să-ți reducă fertilitatea și să-ți provoace tulburări de sănătate. Așa încât este important să găsești o tehnică de relaxare care să ți se potrivească. T'ai chi și yoga, masajul (efectuat cu regularitate) sau pur și simplu rezervarea de „timp pentru tine" sunt modalități utile de relaxare. (Vezi Capitolul 6, Partea a 2-a pentru mai multe informații privind reducerea nivelului de stres.)

În timpul ciclului, există o singură zi în care ovulul este disponibil pentru fecundare. În comparație, spermatozoizii sunt, de regulă, vii trei zile și, în condiții excelente, pot supraviețui cinci zile. Prin urmare, dacă știi când are loc ovulația, sporirea frecvenței partidelor de sex în acel interval de cinci

zile va crește considerabil șansele de concepție. Dar cum aflăm când are loc ovulația?

Caută mucusul fertil, care este lipicios și ațos — seamănă puțin cu albușul de ou — și diferit de mucusul vaginal pe care îl produci în restul lunii. Este așa ca să poată hrăni și proteja spermatozoizii, asigurându-le canale de-a lungul cărora să se deplaseze, crescându-le așadar posibilitatea să ajungă la ovul. De asemenea, poți să-ți monitorizezi temperatura corporală în repaus (imediat ce te trezești de dimineață). Aceasta va scădea și apoi va crește foarte puțin în timpul ovulației. Există și truse de prezicere a ovulației, pe care le poți cumpăra fără rețetă de la farmacii sau de la supermarketuri.

Când ești pregătită să rămâi gravidă, o sănătate optimă în timpul și imediat după concepție este deosebit de importantă. Contractarea unei gripe sau a unui virus în etapele incipiente ale sarcinii poate să-i dăuneze embrionului sau să crească riscul de avort spontan. Din acest motiv, este mai bine să renunți la încercarea de a concepe până când nu-ți restabilești sănătatea. Poți să reduci riscul de a te îmbolnăvi întărindu-ți sistemul imunitar. (Vezi Răceala și gripa la pagina 402.)

Alimente indicate

• Stridii

• Carne de miel

• Alune

• Ouă

• Secară și ovăz

• Conopidă

• Năsturel

• Banane

• Broccoli

• Pește gras (somon, macrou, hering, scrumbie, sardele)

• Semințe de in, chia și dovleac

• Legume și fructe într-o varietate de culori

Alimente contraindicate

• Alimente rafinate (orice este preparat cu făină albă sau zahăr)

• Alcool

• Tutun

• Cafeină

De asemenea, limitează-ți expunerea la substanțe chimice și medicamente sau folosirea acestora.

Cele mai bune suplimente

• 2 x multivitamine-minerale care să asigure cel puțin 20 mg B6, 10 mg zinc și 100 mg magneziu

• 2 x formulă de antioxidant (împreună cu multivitamine, trebuie să ajungi la 15 mg zinc, 100 mcg seleniu și 400 UI vitamina E)

• 2 x vitamina C 1 000 mg

• 2 x acizi grași esențiali omega cu omega-3 derivat din ulei de pește, plus omega-6 din ulei de limba-mielului sau de luminiță-de-seară

Informații suplimentare

Pentru a afla mai multe despre cum să-ți crești fertilitatea, citește Optimum Nutrition Before, During and After Pregnancy (Patrick Holford și Susannah Lawson), care include studiile esențiale de referință.

---

[53] T. Jensen et al.,,„Does moderate alcohol consumption affect fertility? Follow-up study among couples planning first pregnancy“, în British Medical Journal, 1998; 317:505–10.

[54] A. Wilcox et al.,„Caffeinated beverages and decreased fertility“, în Lancet, 1988; 2(8626–27):1453–5.

[55] D. Hamilton-Fairley et al.,„Association of moderate obesity with a poor pregnancy outcome in women with polycystic ovary syndrome treated with low dose gonadotrophin“, în British Journal of Obstetic Gynaecology, 1992; 99:128–31.

[56] .V. Sastry și V.E. Janson,„Depression of human sperm motility by inhibition of enzymatic methylation“, Biochemical Pharmacology, 1983; 32:1423–32.

INSOMNIA

Soluțiile medicinei bune

1. Crește-ți nivelul de melatonină, hormonul somnului

Rolul principal al melatoninei în creier este să regularizeze ciclul somn-veghe. Fără melatonină este greu să adormi și să rămâi adormit. Este aproape identică cu molecula de serotonină, din care este produsă. O cale de a crește melatonina este să se asigure mai multe elemente constituente pentru producția de serotonină: 5-hidroxitriptofan (5-HTP), care este creat din diferite nutrimente, printre care acidul folic, vitaminele B3 (niacină), B6 și C și zinc, plus triptofan. Există un lanț biochimic care se întinde de la alimentele care au un conținut deosebit de ridicat de triptofan (carne de pui și de curcan, fructe de mare, tofu, ouă, alune, semințe și lapte) până la melatonină.

De asemenea, se pot lua direct suplimente cu melatonină. S-a dovedit că o doză de 3–6 mg te ajută să adormi. În Marea Britanie, melatonina este clasificată ca medicament și se poate obține doar cu rețetă medicală. O altă opțiune este să iei 5-HTP sau triptofan. Eficiența lor în favorizarea somnului a fost demonstrată în repetate rânduri. În mod ideal, ambele trebuie luate cu o oră înainte de a merge la culcare și cu o cantitate mică de carbohidrați (cum ar fi o turtă de ovăz), deoarece aceasta provoacă eliberarea de insulină care transportă triptofanul la creier.

Cea mai bună sursă naturală de melatonină este un supliment numit asphalia, care provine de la o plantă numită Festuca aruncinacea, disponibilă și ea ca supliment. Printre alte surse bune se numără ovăzul și

vișinele. S-a demonstrat într-un studiu că un concentrat de vișine de Montmorency a ajutat somnul.

2. Nu consuma stimulente

Evită bine-cunoscutele stimulente precum cafeina, dar ține cont că zahărul poate crește activitatea a doi hormoni suprarenali, adrenalina și cortizolul. Când glicemia scade prea mult, hormonii suprarenali încep să crească. Nivelul ridicat de cortizol din timpul nopții te va împiedica să dormi.

Un punct de plecare bun pentru un somn de noapte odihnitor este adoptarea unei diete cu încărcătură glicemică scăzută. Dieta se concentrează pe: (a) reducerea zahărului; (b) alegerea unor alimente cu încărcătură glicemică scăzută (alimente care-ți mențin glicemia la un nivel uniform, cum ar fi pastele din făină integrală sau orezul brun în locul variantelor „albe"); (c) consumul de proteine cu carbohidrați, care să încetinească și mai mult eliberarea zahărului din carbohidrați. Acestea sunt moduri de scădere imediată a indicelui glicemic în dieta ta. (Vezi Capitolul 1, Partea a 2-a pentru detalii privind modul de trecere la o dietă cu încărcătură glicemică scăzută.)

Cafeina te ține treaz nu doar pentru că este un stimulent, ci și pentru că scade nivelul melatoninei până la 10 ore. Cei care beau cafea au nevoie de un timp de două ori mai lung ca să adoarmă față de cei care nu beau și dorm în medie cu două ore mai puțin decât cei care au primit cafea decafeinizată, așa încât este indicat să eviți băuturile cafeinizate după-amiaza.

Deși ceaiul are cafeină, conține și L-theanină. Acest aminoacid pare să încurajeze o stare de relaxare, inducând în creier unde alfa calmante. Poți să iei suplimente cu L-theanină evitând astfel cafeina din ceai sau unele formule care conțin acest aminoacid.

Principalul neurotransmițător care oprește eliberarea de adrenalină se numește acid gamma-aminobutiric (AGAB). Când nivelul de AGAB este

scăzut, te simți anxios și ai probleme cu somnul. Aproape toate somniferele acționează în sensul obținerii unui efect asemănător cu AGAB. În multe părți ale lumii, poți cumpăra AGAB fără rețetă sau de pe internet, dar în Marea Britanie se poate achiziționa doar cu rețetă. E păcat pentru că AGAB este un antidot natural al anxietății.

Deși alcoolul este clasificat drept un relaxant tocmai pentru că favorizează AGAB, de fapt, el favorizează totodată anxietatea. Consecința netă a consumului regulat de alcool este epuizarea rezervelor de AGAB, ceea ce duce la mai multă adrenalină, care cauzează un somn de proastă calitate. Ca să-ți reechilibrezi chimia cerebrală, este bine să eviți alcoolul.

3. Ia în calcul tehnici comportamentale

Terapiile de tipul terapiei cognitiv-comportamentale (TCC) pot fi de folos în cazurile de insomnie prin faptul că-i încurajează pe pacienți să recunoască stresul care-i împiedică să doarmă și îi ajută să învețe moduri de a-l detensiona.

O metodă este să identifici gândurile negative sau nefolositoare, cum ar fi „nu pot să dorm fără pastile“, și să le schimbi. Cercetările arată că diferitele forme de consiliere și de ajutor psihologic sunt modalitățile cele mai eficiente și mai sigure de abordare a insomniei. Întreabă-ți doctorul cum poți să obții ajutor psihologic sau contactează Serviciul de Consiliere și de Evaluare a Somnului (vezi Resurse).

„Igiena somnului“ face parte din majoritatea regimurilor de somn. Ideea este să se creeze obișnuințe regulate de favorizare a somnului, cum ar fi păstrarea în dormitor a unei temperaturi potrivite, însoțită de o atmosferă liniștită și de întuneric. Mesele bogate trebuie să fie evitate seara și de asemenea să nu se bea cafea și alcool cu cel puțin trei ore înainte de culcare. Este bine să se facă exerciții fizice în mod regulat, dar până la culcare trebuie să treacă cel puțin trei ore.

O abordare similară, dar mai sistematică poartă numele de „terapia de control al stimulilor“ (TCS). Aceasta presupune ca patul să fie asociat doar cu somnul și sexul. Oamenii sunt sfătuiți să nu doarmă deloc în timpul zilei și să se ducă la culcare când li se face somn, dar să se ridice din pat dacă după 20 de minute nu au adormit încă. În continuare, sunt sfătuiți să facă ceva relaxant până simt din nou somnolență și să încerce iar, dar să se ridice din nou dacă tot nu reușesc să adoarmă. Procedând astfel, este întrerupt ciclul „încercării“ de a dormi.

Se poate recurge la înregistrări specializate de muzică pentru somn, care au un efect calmant similar cu cele generate de yoga sau meditație. Muzica poate induce o schimbare a modelelor undelor cerebrale făcând să predomine undele alfa, care sunt asociate cu relaxarea profundă pe care o simți înainte de a adormi, iar asta induce o mai mică anxietate. CD-ul meu preferat se numește Silence of Peace de John Levine (vezi Resurse), compus special pentru a induce o reacție de relaxare. Pune-l să cânte în surdină când te duci la culcare.

4. Ia minerale care calmează

Un aport insuficient de calciu și îndeosebi de magneziu poate declanșa sau exacerba dificultățile legate de somn. Motivul este că cele două minerale lucrează împreună pentru calmarea corpului și ajută nervii și mușchii să se relaxeze, reducând astfel crampele și spasmele.

Dacă ești foarte stresat sau consumi prea mult zahăr, s-ar putea să-ți scadă nivelul de magneziu. Întrucât este mai mare probabilitatea ca alimentația ta să aibă un conținut scăzut de magneziu decât de calciu, trebuie să te asiguri că mănânci din belșug alimente bogate în magneziu, cum ar fi semințele, alunele, legumele verzi, cerealele integrale și fructe de mare. Produsele lactate, legumele verzi, alunele și semințele sunt surse foarte bune de calciu. Unele persoane găsesc util să suplimenteze calciul cu până la 500 mg și magneziul cu până la 300 mg înainte de culcare. În ceea ce privește efectul de relaxare, magneziul este mai important decât calciul.

5. Încearcă să obții ajutor de la plante

Despre multe plante se spune că au proprietăți care ajută inducerea somnului. Cea mai bine cunoscută este valeriana, numită uneori „valiumul naturii“. Se pare că acționează în două direcții: favorizând eliberarea în organism de AGAB și furnizând aminoacidul glutamină, din care creierul produce AGAB. Valeriana este o bună alternativă la AGAB atunci când nu poți dormi și trăiești într-o țară în care AGAB este interzisă.

Alte plante medicinale utile sunt mușețelul, floarea-pasiunii, levănțica, hameiul, macul californian, roinița și portocalul amar. Acestea pot fi folosite și ca uleiuri esențiale într-o baie relaxantă înainte de culcare. Pentru sfaturi mai detaliate privind remediile din plante, găsește în zona ta un specialist în utilizarea plantelor medicinale (vezi Resurse).

Obișnuiam să…

Iată ce ne spune Pauline din Irlanda:

„După o infecție virală foarte rea, doctorul mi-a prescris Zimovane [un tranchilizant non-benzodiazepină] pentru că trebuia să dorm. L-am luat ani de-a rândul. Am încercat de multe ori să renunț la el, dar n-a mers. Odată nu l-am luat trei zile la rând, dar nu reușeam să dorm și într-o zi am intrat cu mașina în spatele altei mașini! Am decis să renunț la tablete și v-am urmat sfatul. Am luat un supliment care conținea 5-HTP, vitamine B și magneziu, plus valeriană și, după o săptămână, n-am mai avut nevoie de Zimovane. Continui să iau și acum aceste nutrimente și mă simt excelent.“

Alimente indicate

• Vișine (eventual de Montmorency) sau băuturi concentrate din vișine, cum ar fi Cherry Active

• Carne de pui sau de curcan

• Fructe de mare

• Legume verzi

• Alune și semințe crude

• Produse lactate

• Ouă

Alimente contraindicate

• Zahăr

• Alimente rafinate „albe“

• Băuturi cafeinizate

• Alcool

Cele mai bune suplimente

• 2 x multivitamine-minerale de mare concentrație, care să asigure cel puțin 50 mg niacină (B3), 20 mg vitamina B6, 200 mcg acid folic, plus 100 mg vitamina C și 10 mg zinc

• 1 x 5-HTP 100 mg sau 3–6 mg melatonină sau 2 g triptofan cu o oră înainte de culcare

• 2 x AGAB 500 mg; dacă nu poți să obții AGAB, găsește o formulă combinată care să conțină L-theanină, precum și taurină și glutamină, care sunt precursori ai AGAB.

• 1 x magneziu 300 mg, eventual cu calciu

• 1 x valeriană 150–300 mg

Avertismente

Dacă iei antidepresive de tip SSRI (cu inhibitori selectivi ai recaptării serotoninei), precum și cantități mari de 5-HTP, teoretic, asta ar putea duce la un exces de serotonină. Nu recomand combinarea acestora.

Valeriana poate favoriza somnolența, așa încât cel mai bine e să fie luată seara. Ea poate interacționa cu sedativele și, în consecință, poate fi combinată cu acestea doar cu aprobarea medicului.

Nu combina AGAB cu medicamente care au drept țintă AGAB, cum sunt majoritatea somniferelor.

Excesul de melatonină poate avea efecte nedorite, cum ar fi diaree, constipație, greață, amețeală, scădere a libidoului, dureri de cap, depresie și coșmaruri.

MENOPAUZA

Soluțiile medicinei bune

1. Diminuează bufeurile

În majoritate, femeile la menopauză, mai ales cele slabe, au parte de bufeuri. Deși nu e un semn direct al deficienței de estrogen, s-ar putea să se reducă frecvența și severitatea acestora prin suplimentarea cu fitoestrogeni, care sunt compuși derivați din plante cu structură și funcționalitate similară cu estrogenul din organismul uman. Trifoiul roșu și soia au concentrații ridicate de izoflavone, un tip de fitoestrogen.

Consumul de produse din soia fermentată, cum ar fi miso, tempeh, natto și tamari, va crește cantitatea de izoflavone din alimentație. Deși nivelurile sunt mai scăzute în tofu, în laptele și iaurtul de soia, și acestea vor furniza unele izoflavone, în vreme ce formele de soia cu grad mai ridicat de procesare, ca burgerii, au adesea foarte puține. Alte alimente care conțin fitoestrogeni sunt lucerna, semințele de in, lintea, fasolea, secara și năutul.

Crema cu progesteron natural (vezi mai jos), din care organismul poate produce estrogen, s-a dovedit și ea eficientă în reducerea bufeurilor.

O dietă cu încărcătură glicemică scăzută este și ea de folos deoarece bufeurile pot fi declanșate de scăderi bruște ale nivelului glicemiei. Cele mai bune alimente sunt indicate în Capitolul 1, Partea a 2-a, care explică și cum să urmezi un plan alimentar cu încărcătură glicemică scăzută.

Exercițiile fizice regulate sunt și ele importante, deoarece femeile care fac exerciții fizice viguroase au o probabilitate mai redusă de a face bufeuri.

Mai multe experimente au arătat că respirația din diafragmă — o practică folosită în multe sisteme de sănătate, ca yoga și t'ai chi — poate reduce frecvența bufeurilor la jumătate și tinde să aibă efectul cel mai ridicat atunci când este practicată la începutul unui bufeu.

Următoarele plante, singure sau în combinații, pot să fie eficiente și să minimizeze și alte simptome ca transpirația, anxietatea, depresia și insomnia: black cohosh (Cimicifuga racemosa), dong quai, salvia și mielăreaua (Vitex agnus castus).

2. Îmbunătățește-ți lubrifierea vaginală

Estrogenul stimulează secreţiile și de asemenea ajută la menținerea elasticității și acidității țesutului vaginal, care asigură împreună sănătatea și apără împotriva infecțiilor. Când estrogenul scade, mucoasa vaginală se subțiază și devine mai fragilă, iar femeile sunt mai predispuse la uscăciune vaginală și la infecții ale vaginului și tractului urinar.

Suplimentarea cu vitaminele A, C și E și cu zinc poate să mențină sănătatea membranelor vaginale și să încurajeze producția normală de mucus.

Aceste nutrimente sunt disponibile în suplimente de multivitamine-minerale de mare concentrație și de bună calitate, care ar trebui luate zilnic. Acidul gras omega-7, care se găsește în cantități mari în nucile de macadamia și în planta cătina albă (Hippophaë rhamnoides), susține sănătatea membranei mucoase, reducând uscăciunea din zonele intime, precum și din ochi, gură și căile nazale. Același efect îl are asigurarea unor niveluri adecvate de progesteron (vezi mai jos).

3. Ia progesteron natural sau bioidentic

Adesea e trecută cu vederea scăderea progesteronului, complementul estrogenului, care pregătește corpul pentru sarcină, dar în același timp protejează țesutul și vasele de sânge din sâni și crește tăria oaselor la vârste înaintate. Folosirea cremei cu progesteron natural, care se poate cumpăra pe bază de rețetă, poate reduce multe din simptomele menopauzei, mai ales bufeurile.

În mod derutant, este posibil să ai deficit de estrogen și estrogen dominant în același timp — atunci când estrogenul este scăzut, dar și progesteronul este extrem de puțin, ceea ce face să existe mai multe semnale date de estrogen decât cele date de progesteron. Simptomele dominanței estrogenului și ale deficienței de progesteron se suprapun și printre ele se numără oscilații ale stărilor psihice, depuneri de grăsime în zona șoldurilor și coapselor, scăderea libidoului, căderea sânilor, depresia și insomnia. Multe dintre acestea pot să apară în timpul menopauzei alături de bufeuri, uscăciune vaginală, stare de oboseală și dureri de cap, care sunt simptome mai des întâlnite. Dacă ai multe simptome, îți recomand călduros să-ți faci un test hormonal salivar (vezi Resurse) ca să te lămurești dacă trebuie să te ocupi de un deficit de progesteron, de un exces de estrogen sau de o combinație a celor doi factori. Un nutriționist poate să-ți faciliteze un astfel de test și poate să-ți interpreteze rezultatele.

Soluția obișnuită este să suplimentezi progesteronul natural sub formă de cremă pentru piele, care îți poate fi prescrisă de doctor. Estrogenul poate fi produs din progesteron, la fel ca testosteronul (important pentru libido) și hormonii stresului, astfel încât progesteronul este cel mai versatil dintre hormoni. Progesteronul natural nu este asociat cu niciun fel creștere a riscului de cancer, spre deosebire de progestinele sintetice folosite în terapia de înlocuire hormonală convențională. Pentru mai multe informații, contactează Serviciul de Informații privind Progesteronul Natural din SUA (vezi Resurse).

4. Gestionează-ți stresul și menține-ți libidoul

Deși uscăciunea vaginală este o cauză evidentă a scăderii libidoului, trebuie să te gândești și la o cauză hormonală, cum ar fi deficitul de testosteron, care determină libidoul atât la bărbați, cât și la femei. Testosteronul și cortizolul (hormonul stresului) sunt produse din progesteron. Dacă ești în permanență stresat(ă), glandele suprarenale produc mai mult cortizol pe seama testosteronului. În plus, producerea unei cantități mari de cortizol va epuiza rapid nivelul de progesteron, ce are ca efect direct reducerea funcției tiroidiene, având ca simptom frecvent scăderea libidoului.

Exercițiile fizice regulate sunt foarte bune pentru reducerea stresului și pot duce la creșterea libidoului. Exercițiile intense de scurtă durată (circa 20 de minute) sunt deosebit de benefice. Totuși, este foarte probabil să constați că gestionarea stresului este esențială pentru minimizarea multor simptome ale menopauzei. (Vezi Capitolul 6, Partea a 2-a pentru modalități de reducere a nivelului de stres.)

5. Urmează o dietă cu încărcătură glicemică scăzută și fă exerciții fizice ca să eviți creșterea greutății corporale

Multe femei constată la menopauză că sunt mai predispuse la creșterea greutății. Nici în această privință stresul nu este de folos. O consecință a stresului ridicat este că trigliceridele sunt scoase din zonele de depozitare și depuse în rezervele de grăsime viscerală din abdomen — iată de ce stresul cauzează depunerea grăsimii în zona abdominală. Un alt efect al cortizolului este creșterea nivelului glicemiei, scăzând totodată sensibilitatea la insulină a celulelor. Aceasta împiedică glucoza să intre în celulele organismului, lăsându-le subalimentate, stare care poate duce la semnale de foame, mâncat excesiv și creștere a greutății. Există de asemenea o tendință mai mare de depunere a grăsimii în jurul taliei, deoarece țesutul adipos este metabolic activ și devine una dintre sursele principale de estrogen ca urmare a menopauzei; cealaltă sursă o constituie glandele suprarenale.

Pentru a corecta acest lucru, urmează mai întâi o dietă cu încărcătură glicemică scăzută ca să-ți echilibrezi glicemia. (Vezi Capitolul 1, Partea a 2-a pentru detalii.) Mâncând leguminoase și cereale integrale, vei obține mai mult crom din alimentație, mineral esențial pentru favorizarea sensibilității la insulină. Totodată, vei reduce stimulente ca zahărul și cafeina, ceea ce va scădea cortizolul. Nivelul ridicat de cortizol din timpul nopții te împiedică să dormi, așa încât dieta te va ajuta dacă ești predispus la insomnie. (Pentru mai multe informații privind gestionarea insomniei, vezi pagina 349.)

Indiferent dacă ai sau nu nevoie să scazi în greutate, fă exerciții fizice regulate. Astfel, îți vei menține greutatea corporală dacă ai una sănătoasă. În mod ideal, e bine să incluzi exerciții de gimnastică aerobică și exerciții de rezistență (cum ar fi sărituri, dans, mers pe jos și ridicare de greutăți), deoarece exercițiile cu greutăți dirijează mișcarea calciului în oase. Aceasta va micșora viteza de rarefiere a oaselor și, prin urmare, riscul de osteoporoză, care crește în timpul menopauzei.

Ia antioxidanți, acizi grași esențiali și sunătoare, care ajută la îmbunătățirea stării psihice.

Există o legătură puternică între estrogen, care scade în timpul menopauzei, și starea psihică și mentală. Estrogenul ajută la: creșterea nivelului neurotransmițătorului acetilcolină; stimularea receptorilor de serotonină și noradrenalină din creier, ceea ce îți îmbunătățește starea psihică și motivația; încetinirea proceselor care descompun acești neurotransmițători astfel încât te simți bine o perioadă mai lungă; îmbunătățirea circulației sângelui și a aprovizionării cu nutrimente a creierului. Serotonina, noradrenalina și acetilcolina sunt neurotransmițători importanți implicați în procesul de memorare, așa încât nu-i de mirare că pierderile de memorie cresc odată cu scăderea estrogenului.

Dacă mănânci pește, carne organică și, mai ales, ouă întregi, vei obține colină, un nutriment vital folosit în sinteza acetilcolinei. Antioxidanții alimentari pot și ei să susțină funcția neurală. Printre compușii cu potențial de îmbunătățire a memoriei se numără cei din curcumă, ceai verde, afine și resveratrolul, un antioxidant care se găsește în strugurii negri.

Alimentele pe care le consumăm ne influențează și ele dispoziția, deoarece deficiențele nutriționale pot provoca depresie. Acizii grași esențiali omega-3 sunt deosebit de importanți pentru echilibrul hormonal, prin urmare este bine să incluzi în alimentație pește gras, alune și semințe (nuci, nuci pecan, semințe de dovleac și chia), precum și uleiuri obținute din acestea prin presare la rece de cel puțin trei ori pe săptămână.

Sunătoarea, o plantă renumită pentru efectele antidepresive, s-a dovedit eficientă la femeile cu simptome de depresie, iritabilitate și oboseală legate de menopauză. Când este luată în combinație cu planta numită black cohosh, poate ușura și alte simptome ale menopauzei, printre care libidoul scăzut, palpitațiile, durerile de cap și absența concentrării.

Alimente indicate

• Miso, tempeh, tofu, natto

• Lucernă

• Semințe de chia și de in

• Fasole, linte și năut (leguminoase)

• Ouă

• Pește gras (somon, macrou, hering, scrumbii, sardele)

• Curcumă

• Afine

Alimente contraindicate

• Zahăr

• Alimente rafinate

• Băuturi cafeinizate

Cele mai bune suplimente

• 2 x multivitamine-minerale de mare concentrație care să asigure vitaminele B, cel puțin 20 mg B6, cel puțin 10 mg zinc și 150 mg magneziu

• 1–2 capsule de acizi grași esențiali, cu omega-3 derivat din pește, plus omega-6 obținut din ulei de limba-mielului sau de luminiță-de-seară

• 1 x izoflavone din trifoi roșu sau soia fermentată

Opțional, dacă este necesar

• Black cohosh 50 mg de două ori pe zi

Sau

• Mielărea (Agnus castus) 4 mg pe zi de extract standardizat (conține 4% agnuside, unul dintre ingredientele active)

Sau

• Dong quai 600 mg pe zi

• Sunătoare 300 mg pe zi (ajută și în stările depresive)

• 2 x capsule de omega-7 care să conțină 500 mg acid gras esențial (cel mai bun pentru uscăciune vaginală)

Avertismente

Cremele cu hormoni bioidentici trebuie folosite doar sub îndrumarea unui doctor familiarizat cu utilizarea lor. Cremele cu estrogen natural, cum ar fi Ovestin, și crema cu progesteron pot fi întrebuințate pentru corectarea unor deficiențe hormonale. Progesteronul natural poate fi prescris sub formă de Projuven și este preferabil pentru femeile la care nu este indicat să se folosească terapia cu estrogen din cauza istoricului de cancer la sân, ovarian sau uterin.

Folosirea plantelor black cohosh și mielărea nu are efecte adverse serioase cunoscute. Singura mea preocupare ar fi că, dacă iei medicamente toxice pentru ficat sau ai un ficat bolnav, black cohosh nu este recomandată.

Dong quai poate subția sângele și, prin urmare, este contraindicată femeilor care iau anticoagulante, cum ar fi warfarina.

Informații suplimentare

Pentru a afla mai multe despre acest subiect, citește Balance Your Hormones (Patrick Holford), care include studiile esențiale de referință.

OBOSEALA CRONICĂ

Informații generale

Senzația de oboseală permanentă poate avea multe cauze. Printre acestea se numără deficiențele nutriționale (de exemplu, lipsă de vitamine B), probleme cu glicemia și oboseala suprarenală ca urmare a stresului prelungit. Toți acești factori potențiali trebuie explorați și corectați. Adevăratul sindrom de oboseală cronică (SOC) este ceva diferit. Oamenii cu SOC vorbesc adesea despre o stare de epuizare apărută după ce au mâncat, când de fapt ar trebui să se simtă energizați, și după un efort fizic sau după o activitate moderat solicitantă. Acest lucru este cauzat adesea de problemele legate de detoxificarea ficatului (explicată mai jos).

Soluțiile medicinei bune

1. Echilibrează-ți glicemia

Cauza cea mai răspândită a oboselii generalizate o constituie problemele legate de glicemie sau de o lipsă de nutrimente, mai ales de vitaminele B și C, care sunt vitale pentru transformarea hranei în energie. Dacă ai parte de scăderi prelungite de energie atunci când nu ai mâncat și ai poftă de dulce, este deosebit de important să începi o dietă cu încărcătură glicemică scăzută și să iei suplimente de bună calitate cu multivitamine-minerale de mare

concentrație, cu un plus de vitamina C. (Vezi Capitolul 1, Partea a 2-a pentru detalii privind trecerea la o dietă cu încărcătură glicemică scăzută.)

O altă afecțiune asociată cu problemele legate de glicemie este oboseala suprarenală, care este provocată adesea de utilizarea excesivă a stimulentelor. Reducerea nivelului de stres este de asemenea un pas important în combaterea oboselii (vezi Capitolul 6, Partea a 2-a).

Un terapeut nutriționist poate să-ți testeze oboseala suprarenală efectuându-ți un test de hormoni ai stresului care măsoară nivelurile de hormoni suprarenali din salivă în 24 de ore.

2. Controlează-ți tiroida

O altă cauză des întâlnită a SOC este o glandă tiroidală hipoactivă. Tiroida produce hormonul numit tiroxină, vital pentru menținerea unor niveluri de energie mulțumitoare. Simptomele clasice sunt oboseala, libidoul scăzut, temperatura corporală scăzută, creșterea greutății, slăbirea memoriei, uscarea pielii și constipația. Funcția tiroidiană poate fi testată de doctor. Pentru sfaturi nutriționale despre cum să-ți ameliorezi funcția tiroidiană vezi Tiroida hipoactivă de la pagina 447.

3. Verifică-ți problemele de digestie și alergiile alimentare ascunse

Mulți dintre cei care suferă de SOC se plâng de probleme legate de digestie, ca balonare, indigestie și dureri abdominale. Adesea, acest SOC este legat de o proastă detoxificare a ficatului (vezi mai jos), dar problemele încep de obicei în intestine, aceasta fiind bariera dintre alimente și circuitul sangvin. Celulele epiteliale care alcătuiesc tractul digestiv formează o barieră care este de circa două ori mai subțire decât o foaie de hârtie. Această barieră

este deteriorată ușor de alcool, de alergeni alimentari și de antibiotice, dar cel mai mult de analgezice, din care o persoană obișnuită ia 373 pe an!

În consecință, particulele alimentare incomplet digerate pot străbate această barieră. Când se întâmplă acest lucru, sistemul imunitar reacționează, rezultând dezvoltarea unei intoleranțe sau a unei alergii alimentare. Dacă sindromul tău de oboseală cronică apare și dispare sau se atenuează când îți schimbi foarte mult dieta, de exemplu într-o vacanță petrecută în străinătate, este posibil să fi dezvoltat alergii sau intoleranțe alimentare ascunse. Acesta este un aspect care merită controlat. Cum se face asta am explicat la Alergiile de la pagina 58.

În același timp, merită să iei suplimente cu enzime digestive, care ajută la descompunerea completă a hranei, plus bacterii benefice care să repopuleze intestinul, și glutamină, care ajută la repararea și revigorarea celulelor epiteliale sănătoase din peretele intestinal, reducându-ți astfel potențialul alergic.

Creșterea permeabilității intestinale, denumită și „sindromul intestinului permeabil“, se poate testa prin înghițirea unei substanțe lichide de testare și colectarea unei probe de urină. Poți face asta cu ajutorul unui terapeut nutriționist. Cu cât este mai permeabil peretele intestinal, cu atât are mai mult de lucru ficatul pentru detoxificarea sângelui. Remediul pentru sindromul intestinului permeabil este eliminarea alergenilor alimentari și luarea de suplimente cu glutamină, sub formă de pudră, 1 sau 2 linguriță (4–8 g) pe zi, dizolvată în apă rece, pe stomacul gol.

O altă cauză răspândită pentru SOC și problemele digestive este creșterea excesivă a ciupercii Candida albicans, denumită și candidoză. (Vezi Candidoza/Aftele de la pagina 175 ca să afli dacă se potrivește cu simptomele tale.)

4. Verifică-ți potențialul de vindecare al ficatului

O proastă detoxificare a ficatului este o cauză des întâlnită a oboselii, deoarece ficatul trebuie să descompună și să elimine produsele secundare sau „gazele de eșapament“ ale metabolismului nostru normal, precum și orice alte substanțe toxice pe care le consumăm. Poți să afli o bună indicație a potențialului tău de detoxificare după scorul „detox“ pe care-l obții când completezi chestionarul meu online 100% Health Check (vezi Resurse).

Alternativ, poți să completezi chestionarul detox de mai jos.

Adună câte 1 punct pentru fiecare simptom pe care-l ai ocazional și 2 puncte pentru cele pe care le ai în mod frecvent.

Cap — dureri, senzație de leșin, amețeală, insomnie.

Ochi — apoși sau cu mâncărimi, pleoape umflate, roșii sau lipicioase, pungi sau cercuri vinețiii, vedere încețoșată.

Urechi — mâncărimi, dureri, infecții, scurgeri, țiuituri, scăderi ale auzului.

Nas — înfundat, probleme cu sinusurile, febra fânului (rinita alergică), accese de strănut, formare excesivă de mucus.

Gură — tuse cronică, senzație de înecare, nevoie frecventă de a-ți drege glasul, răgușeală, pierderea glasului, umflare sau decolorare a limbii, a gingiilor sau a buzelor, ulcerații.

Piele — acnee, urticarie, spuzeală, piele uscată, căderea părului, înroșire sau bufeuri, transpirație excesivă.

Digestie — greață sau vomă, diaree, constipație, senzație de balonare, râgâieli, flatulații, arsuri gastrice, dureri intestinale/stomacale.

Inimă — puls neregulat sau „sărit“, bătăi rapide sau puternice ale inimii, dureri de piept.

Plămâni — congestie pulmonară, astm, bronșită, respirație întretăiată, dificultăți de respirație.

Articulații/mușchi — dureri în articulații sau mușchi, artrită, rigiditate sau limitare a mișcărilor, senzație de slăbiciune sau oboseală.

Greutate — mâncat/băut în exces, poftă de anumite alimente, creștere excesivă a greutății, mâncat compulsiv, retenție de apă, greutate prea mică.

Energie — oboseală, lene, apatie, letargie, hiperactivitate, agitație.

Minte — memorie slabă, confuzie, dificultăți de înțelegere, proastă concentrare, slabă coordonare fizică, dificultăți în luarea deciziilor, bâlbâială, vorbire neclară, incapacitate de învățare.

Emoții — schimbări bruște de dispoziție, anxietate, teamă, nervozitate, furie, iritabilitate, agresivitate, depresie.

Rezultate

Peste 25: poți suspecta o problemă de detoxificare și e nevoie să-ți faci curățenie în dietă.

Peste 50: potențialul tău de detoxificare este insuficient.

Peste 75: ai face foarte bine dacă ai cere sfatul unui terapeut nutriționist.

Unii oameni cu SOC sunt „detoxificatori patologici“. Asta înseamnă că prima fază a detoxificării ficatului decurge foarte bine, dar a doua, nu. Situația acestora se poate înrăutăți dacă iau doze mari de antioxidanți, care stimulează în mare parte prima fază. Când te simți rău după ce iei suplimentele poate fi un semn că ai probleme legate de detoxificarea

ficatului și că merită să faci un test detox pentru ficat, pe care ți-l poate aranja un terapeut nutriționist. Aceasta implică ingerarea unui amestec de substanțe și colectarea unei probe de urină. Analizându-se ceea ce este excretat, este posibil să se identifice care căi biochimice funcționează corespunzător și care nu.

A doua fază a detoxificării ficatului depinde de patru procese principale. Unul se numește conjugarea glicinei, celălalt, conjugarea glutationului. Acești aminoacizi sunt atașați de toxine (conjugarea înseamnă atașare) și escortați în afara organismului. Dacă acestea nu funcționează, un terapeut nutriționist îți va da fie glicină, fie glutation — sau N-acetil cisteină (NAC), precursorul acestuia — ca să repună în funcțiune respectivele căi.

Un alt proces important se numește sulfizare și forma foarte ușor de absorbit a sulfului, metilsulfonilmetanul (MSM), ajută în aceste cazuri. Apoi, există glucoronidarea, care este ajutată de glucosinolații aflați în legumele crucifere. Și, în sfârșit, mai există metilarea. Dacă o persoană are o metilare deficitară (descrisă mai jos), are un nivel de homocisteină ridicat. (Homocisteina este un aminoacid toxic care poate deteriora direct arterele și inima.)

5. Verifică-ți homocisteina și îmbunătățește-ți metilarea

În fiecare secundă, în organism au loc cam un miliard de reacții de metilare și acestea sunt vitale pentru energia mentală și fizică, dependentă de o mulțime de nutrimente, în principal de vitaminele B. De exemplu, capacitatea organismului de a produce hormoni de stres sau insulină depinde de metilare. Fără suficientă adrenalină sau insulină funcțională, energia îți scade. Prin urmare, o metilare deficitară este o altă cauză răspândită a oboselii cronice. Poți să-ți testezi potențialul de metilare cu ajutorul unei analize a homocisteinei din sânge fie la un laborator (la recomandarea unui medic), fie folosind o trusă de analiză pentru acasă (vezi Resurse). Dacă nivelul e ridicat, vei primi o combinație de nutrimente pentru scăderea homocisteinei (vezi Capitolul 4, Partea a 2-a). O cauză

destul de răspândită a nivelului ridicat de homocisteină este deficiența de vitamina B12, adesea ca urmare a unei proaste absorbții a acestei vitamine. Acest lucru este mai frecvent în a doua jumătate a vieții, dar unii oameni pur și simplu absorb prost vitamina B12 și nu încep să se simtă mai bine decât după ce primesc cantități mari de suplimente sau injecții cu B12.

Obișnuiam să…

În urmă cu zece ani, Amanda-Jane a suferit un grav accident de circulație și de atunci sănătatea ei a intrat în declin. Suferea de SOC și și-a controlat nivelul de homocisteină. A fost șocată când a aflat că rezultatul era de 25,9 unități (nivelul ideal este sub 7). Pentru a rezolva această problemă, Amanda-Jane a urmat o dietă de scădere a homocisteinei, mâncând multe verdețuri și leguminoase, și a luat un supliment ce conținea doze terapeutice de vitamina B6, metilB12 și acid folic, plus tri-metil-glicină (TMG) și zinc.

Aproape imediat, somnul i s-a îmbunătățit și, în decurs de patru săptămâni, a avut mai multă energie. După două luni, Amanda-Jane și-a testat din nou nivelul de homocisteină și a constatat că acesta scăzuse la 9,4 unități, adică cu 64%. Iată ce mi-a spus:

„Mă simt mult mai bine. Acum sunt foarte ocupată, dar în trecut m-aș fi simțit copleșită și incapabilă să fac față atât mintal, cât și fizic, însă acum mă simt excelent. Am o stare psihică foarte pozitivă — fără panică și fără depresie. Mă simt energică și entuziastă. N-am mai răcit și nici infecții n-am făcut. Dorm mult mai bine, iar sindromul premenstrual mi-a dispărut. Nu am mai avut dureri la sâni, schimbări de dispoziție sau stări lacrimogene în ultima perioadă. Sunt foarte încântată.“

Alimente indicate

• Legume, mai ales cele verzi și cruciferele (broccoli, varză de Bruxelles, varză, conopidă, kale)

• Pește, în special gras (somon, macrou, hering, scrumbie, sardele)

• Cereale fără gluten, cum ar fi orezul brun, quinoa, ovăzul

• Fructe de pădure

• Alune și semințe crude

• Ceapă roșie și usturoi

Alimente contraindicate

• Zahăr

• Alimente procesate

• Grăsime și carne arsă

• Produse lactate

• Grâu

• Drojdie

Cele mai bune suplimente

• 2 x multivitamine-minerale de mare concentrație, care să asigure vitamine B, zinc 10 mg și magneziu 100 mg

• 2 x vitamina C 1 000 mg

• 1 x enzime digestive, probiotice și glutamină la fiecare masă

Opțional

De aplicat dacă recomandările de bază de mai sus nu-ți îmbunătățesc energia:

• 2 x MSM (sulf) 1 000 mg;

• 2 x N-acetil cisteină 500 mg;

• 1–3 formulă de modulare a homocisteinei (dacă ai un nivel de homocisteină ridicat — vezi Capitolul 4, Partea a 2-a).

Avertismente

Este foarte indicat să consulți un terapeut nutriționist ca să primești diagnostic corect, îndrumare și sprijin dacă aceste schimbări ale dietei, plus suplimentele adăugate, nu dau rezultate prea bune. Există multe cauze posibile și factori care contribuie la SOC și este provocat rareori doar de un dezechilibru sau de o singură deficiență.

OSTEOPOROZA

Soluțiile medicinei bune

1. Include mineralele esențiale pentru construirea oaselor

Construirea și menținerea unor oase puternice seamănă cu ridicarea unui zid. Deși cărămizile asigură partea cea mai voluminoasă a materialului, ai nevoie și de ciment; fără el, n-ai putea să obții o clădire puternică și rezistentă. La fel stau lucrurile și cu oasele. Se pornește de la un cadru de colagen „țintuit“ cu calciu, dar ai nevoie și de alte vitamine și minerale ca să ții calciul legat și să edifici o matrice osoasă solidă.

O idee greșită larg răspândită este că rarefierea oaselor se produce din lipsă de calciu; totuși, mulți bolnavi de osteoporoză au niveluri adecvate de calciu, dar au deficite în privința altor minerale, precum zincul și magneziul. De asemenea, ai nevoie de vitaminele D, C și K, alături de mineralele bor, seleniu, cupru și fosfor. Împreună, acestea îmbunătățesc modul în care calciul este absorbit de organism și îi permit să fie încorporat în mod eficient în oase. Un bun complex pentru oase și multivitamine-minerale de mare concentrație vor asigura toate cele menționate.

Dacă mănânci deja legume cu frunze verde-închis și semințe, împreună cu ceva lapte și brânză, vei obține o cantitate bună de calciu în dietă. Ierburile uscate conțin și ele niveluri relativ ridicate de calciu, așa încât e bine să le incluzi în mâncăruri. Pentru a asigura o bună absorbție a calciului, include alune, cereale integrale și fructe de mare. Acestea îți vor asigura magneziul, care este adesea deficitar în alimentație. Dacă mănânci legume și fructe viu colorate (fructe de pădure, dovlecei, tomate), crustacee, mai ales stridii, și o

mână de nuci de Brazilia, vei obține vitamina C, vitamina K și oligomineralele, care sunt necesare de regulă doar în cantități mici.

Cele mai bune alimente pe care trebuie să le incluzi în dietă ca să obții un maximum de calciu sunt prezentate în continuare.

-

Alune	Leguminoase
Broccoli	Migdale
Castane	Năut
Creveți	Ovăz
Germeni de grâu	Sardele (cu oase)
Kale (alge marine)	Semințe de susan și tahini
Lapte de soia (fortificat)	Stridii
„Legume de mare“ (alge comestibile)	Tofu

-

Colagenul, matricea oaselor, este făcut din vitamina C. Pentru sănătatea oaselor, îți recomand un aport zilnic de 1 000–2 000 mg pe zi.

2. Ia suplimente cu vitamina D, vitamina soarelui

Combinația dintre vitamina D și calciu este mai eficace decât calciul singur în ceea ce privește îmbunătățirea densității masei osoase (DMO) și reducerea riscului de fracturi, mai ales dacă nivelul de calciu din organism este scăzut. O analiză de sânge simplă, pe care o poți efectua la doctor sau acasă, îți va determina nivelul vitaminei D (vezi Resurse), care ar trebui să fie de peste 75 nmol/l. Dacă este mai mic de această valoare, trebuie să iei un supliment zilnic în doză mare de 2 500–5 000 UI (50–100 mcg) timp de 6–8 săptămâni și, dacă e posibil, să repeți analiza.

Cele mai mari câștiguri se obțin cu un aport zilnic cuprins între 800 și 1 200 UI (25 mcg) vitamina D, împreună cu cel puțin 1 000 mg calciu.

Vitamina D este cunoscută sub denumirea de „vitamina soarelui“: trebuie să te expui la lumina naturală a soarelui ca pielea să înceapă să producă vitamina D. Dacă stai la soare câte 30 de minute în fiecare zi și mănânci alimente bogate în vitamina D — de exemplu, pește gras de cel puțin trei ori pe săptămână, plus șase ouă — vei obține echivalentul a 600 UI pe zi (15 mcg). Totuși, asta înseamnă că mai ai nevoie de 200–600 UI. Dacă nu faci nimic din cele de mai sus, minusul de vitamina D va fi și mai mare.

Vei obține ceva vitamina D din complexul de minerale pentru oase și din tabletele de multivitamine-minerale de mare concentrație, dar tot va trebui să iei un supliment separat de vitamina D ca să obții zilnic un plus de 1 000 UI (25 mcg).

3. Verifică-ți nivelul de homocisteină și ia suplimentele corespunzătoare

Homocisteina este un aminoacid toxic, al cărui nivel ridicat este legat de mai multe probleme de sănătate. Aceasta se acumulează dacă ai un aport insuficient de vitamine B. Tot mai multe studii arată relația dintre nivelul ridicat al homocisteinei, nivelul scăzut al vitaminei B12 și densitatea scăzută a masei osoase, osteoporoză și risc crescut de fracturi, mai ales la femei. Se pare că homocisteina deteriorează efectiv oasele, încurajând descompunerea acestora și interacționând negativ cu matricea de colagen, care menține integritatea oaselor.

Dacă suferi de o scădere a masei osoase sau vrei s-o previi, este important să-ți testezi nivelul de homocisteină. Dacă este ridicat, poți să-l scazi cu o combinație de vitamina B12 și B6, acid folic și trimetilglicină (TMG). (Vezi Capitolul 4, Partea a 2-a pentru mai multe informații despre scăderea homocisteinei.)

4. Elimină „hoții“ de calciu

Băuturile carbogazoase, precum cola și limonadele, au un conținut ridicat de fosfați, dar niciun pic de calciu. Deși avem nevoie de fosfor — este al doilea mineral important din componența oaselor, el trebuie echilibrat de calciu. Dacă nu facem asta, concentrația fosfaților din sânge devine relativ mare, ceea ce duce la extragerea calciului din oase.

La fel stau lucrurile cu zahărul și cafeina, ambele încurajând pierderea calciului prin urină; în cazul cafeinei, procesul poate dura până la trei ore. Pentru a evita recursul repetat la rezervele de calciu, elimină toate băuturile zaharoase sau cafeinizate și bea apă și ceaiuri din plante, care sunt lipsite de cafeină în mod natural.

O dietă alimentară foarte bogată în proteine animale poate și ea să ducă la extragerea calciului din matricea osoasă. Odată ajunse în organism, proteinele sunt formatoare de acizi și este nevoie de mai mult calciu care să acționeze ca „tampon“ neutralizant. Deci, cu cât mănânci mai multe proteine, cu atât ai nevoie de mai mult calciu. De fapt, în țările în care se consumă mai multe proteine se întâlnește o incidență mai ridicată a osteoporozei.

În mod ideal, trebuie să mâncăm zilnic 20–40 g proteine mai ales din surse vegetale. Vegetarienii manifestă o pierdere de masă osoasă semnificativ mai mică decât cei care consumă carne. Două porții de linte, fasole sau tofu pe zi vor asigura cantitățile adecvate. Cât despre carne, nu trebuie să se mănânce mai mult de o porție pe zi, ideal fiind un maximum de trei porții pe săptămână. Un piept de pui obișnuit conține cam 30 g proteine, iar într-un fileu de somon sunt cam 35 g. Dietele bogate în proteine, deși eficiente pentru scăderea în greutate, nu sunt bune pentru masa osoasă.

Treci la o dietă cu încărcătură glicemică scăzută. Vei mânca multe proteine vegetale și de asemenea îți vei reduce drastic aportul de zahăr. Asta înseamnă că va scădea probabilitatea să ai căderi ale glicemiei care creează nevoia de stimulente precum cafeina. Dezechilibrele legate de glicemie și insulină afectează și sănătatea oaselor. (Vezi Capitolul 1, Partea a 2-a pentru detalii privind trecerea la o dietă cu încărcătură glicemică scăzută.)

5. Verifică-ți nivelul progesteronului și ia suplimentele necesare

Oasele au două tipuri de celule: osteoblaste, care construiesc noile celule, și osteoclaste, care elimină materialul osos vechi, cum ar fi calciul. Estrogenul, care influențează celulele osteoclaste, nu ajută la construirea oaselor noi, doar oprește pierderea masei osoase vechi. Progesteronul, pe de altă parte, stimulează osteoblastele, celulele care construiesc de fapt masa osoasă nouă.[57] În perioada de dinaintea menopauzei, cele mai multe femei încep să aibă cicluri în care ovulația nu se mai produce (numite cicluri anovulatorii). După menopauză, ovulația nu mai are loc niciodată. Dacă nu

se eliberează ovule, nu se mai produce nici progesteron (deoarece progesteronul este produs în sacul ovarian doar la eliberarea ovulului).

Poți să-ți testezi nivelul de progesteron folosind teste de sânge și salivă pe care le poți face la medic. Dacă este scăzut, administrarea de progesteron natural crește densitatea osoasă mai mult decât administrarea de estrogen și fără riscurile asociate. Progesteronul natural, care se prescrie pe rețetă sub denumirea de Projuven, este de fapt o cremă de piele. Aceasta nu crește riscul de cancer la sân și poate chiar ajuta la prevenirea acestuia.

6. Minimizează obiceiurile negative și fă mai multe exerciții fizice

Pe lângă deficiențele alimentare, există câțiva factori care contribuie la scăderea densității masei osoase: stresul, fumatul, greutatea corporală prea mică, folosirea unor medicamente (îndeosebi steroizii), utilizarea cu regularitate a antiacidelor, în special a medicamentelor PPI, și sedentarismul. Este esențial să te lași de fumat (vezi Dependența de nicotină la pagina 232, iar pentru idei de gestionare a stresului, vezi Capitolul 6, Partea a 2-a).

Include în programul zilnic exerciții fizice, în special de ridicare a greutăților, ca să-ți crești forța musculară și să asiguri o susținere suplimentară scheletului, ceea ce ajută la creșterea densității osoase. Orice activitate care presupune atingerea podelei cu tălpile — mersul pe jos, dansul, joggingul sau săriturile — stimulează transportul calciului din sânge în oase. Fă exerciții cât mai des, alegând activități care să-ți solicite mușchii din ambele părți ale corpului, superioară și inferioară. Dacă ești începător în ceea ce privește exercițiile, începe cu o plimbare de 15 minute, crescând treptat ritmul și panta terenului de plimbare și mișcându-ți cât mai energic brațele.

Alimente indicate

• **Fasole și năut (leguminoase)**

• Legume, mai ales broccoli

• Semințe de chia

• Produse lactate

• Semințe de susan și tahini

• Ovăz

• Pește gras (somon, macrou, hering, scrumbii, sardele) și creveți (cochiliile și cozile sunt surse bogate de calciu și glucozamină)

• Soia și lapte de ovăz (fortificat)

• Nuci de Brazilia

Alimente contraindicate

• Băuturi cafeinizate

• Carne roșie

• Zahăr și băuturi carbogazoase și cu zahăr adăugat

Cele mai bune suplimente

• 1 x complex mineral pentru oase, care să conțină minimum 400 mg calciu, 200 mg magneziu, 1 mg bor, plus 40 mcg vitamina K și 10 mcg vitamina D; formele de calciu și magneziu care se absorb cel mai bine sunt citratul, ascorbatul și maleatul.

• 2 x multivitamine-minerale — verifică conținutul de calciu, magneziu și vitamina D (ideal 15 mcg)

• 1 x vitamina D 1 000 UI (25 mcg), dacă multivitamina și suplimentul pentru oase nu furnizează suficient

• 2 x vitamina C 1 000 mg

Opțional

• X* x formulă de modulare a homocisteinei cu 500 mcg B12 plus acid folic, B6 și alte nutrimente cu proprietăți de scădere a homocisteinei (* doza și necesarul în funcție de nivelul de homocisteină, după cum se explică în Capitolul 4, Partea a 2-a).

Notă. Terapia de înlocuire hormonală pentru estrogen este prescrisă de regulă femeilor la menopauză ca măsură de protecție împotriva schimbărilor de densitate a masei osoase. Totuși, când este prelungită mai mult de un deceniu, terapia dublează riscul de cancer mamar. În consecință, medicamente numite bifosfonați sunt adesea prescrise pentru a ajuta la fixarea calciului în oase. Dar, dacă nivelul de vitamina D este prea scăzut, acestea sunt complet ineficiente. De asemenea, devin ineficiente când sunt luate împreună cu medicamentele antiacide (PPI). Deci, nu se recomandă combinarea celor două tipuri.

Informații suplimentare

Pentru a afla mai multe despre acest subiect, citește Say No to Arthritis (Patrick Holford), care include studiile esențiale de referință.

---

[57] J. Prior,.„Progesterone as bone-trophic hormone“, în Endocrine Reviews, 1990; 11(2):386–98.

OVARELE POLICHISTICE

Informații generale

Una din zece femei suferă de chisturi mici care se formează în ovare. Prezența acestor chisturi împreună cu simptomele asociate se numește sindromul ovarelor polichistice (SOPC). Simptomele sunt durerile abdominale, dar de regulă doar pe o parte și adesea extrem de intense în anumite perioade ale lunii. Cauza principală este de multe ori rezistența sau insensibilitatea la insulină, care face ca organismul să producă și mai multă insulină, ceea ce stimulează creșterea chisturilor. SOPC este prin urmare mai des întâlnit la femeile cu diabet sau pre-diabet.

Soluțiile medicinei bune

1. Urmează o dietă cu încărcătură glicemică scăzută

Nivelurile ridicate de insulină par să stimuleze și să crească nivelurile din sânge ale androgenilor (hormonii masculini) în SOPC și să suprime o proteină numită globulina de legare a hormonilor sexuali (SHBG), care face hormonii sexuali să fie mai puțin activi biologic. O dietă cu încărcătură glicemică scăzută poate îmbunătăți sensibilitatea la insulină, ajutând la diminuarea simptomelor de SOPC. De asemenea, ajută, dacă este cazul, la scăderea greutății sau la menținerea unei greutăți sănătoase. Pe lângă

reducerea cantității de insulină produsă de organism, scăderea în greutate poate să reducă androgenii și să restabilească ovulația.

Să fii conștientă de încărcătura glicemică a ceea ce mănânci și să știi să scazi încărcătura glicemică a unei mese sunt unele dintre căile cele mai rapide prin care îți poți controla nivelul insulinei. Insulina este eliberată ori de câte ori glicemia crește brusc, de exemplu când mănânci zahăr sau carbohidrați cu eliberare rapidă din pâine albă, cereale pentru micul dejun, orez alb, produse de patiserie, dulciuri și băuturi îndulcite cu zahăr, precum și prea mult suc de fructe. Pentru a preveni creșterile bruște ale glicemiei, este important să restricționezi aceste alimente. În esență, o dietă cu încărcătură glicemică scăzută se concentrează pe: (a) să mănânci puțin și des; (b) să mănânci alimente cu încărcătură glicemică redusă — cele care își eliberează lent conținutul de zahăr, cum ar fi orezul brun și pastele din făină integrală în loc de orezul alb și pastele din făină albă; (c) să combini carbohidrații cu proteinele, de exemplu, să mănânci pește cu orez brun sau un măr cu câteva migdale, ca să-ți menții glicemia constantă. (Vezi Capitolul 1, Partea a 2-a pentru detalii privind trecerea la o dietă cu încărcătură glicemică scăzută.)

2. Ia suplimente cu crom

Controlarea glicemiei și a greutății corporale este esențială în gestionarea SOPC. Din acest motiv, medicamentele care cresc sensibilitatea la insulină, cum ar fi metformina, ar putea fi recomandate. S-a demonstrat că metformina scade nivelul insulinei din sânge la femeile cu SOPC, reducând circulația androgenilor și îmbunătățind ovulația. Totuși, metformina este asociată cu unele efecte secundare neplăcute. Ea interferează cu acțiunea vitaminei B12 și îți poate crește nivelul de homocisteină. Homocisteina este un aminoacid toxic, ale cărui niveluri ridicate sunt legate de mai multe probleme de sănătate. Ai grijă să suplimentezi vitamina B12 pentru a-ți menține homocisteina la un nivel sănătos scăzut, dacă iei acest medicament.

Există un mineral care are aceeași acțiune ca metformina, dar fără neajunsuri semnificative. Este vorba de crom, iar insulina nu poate acționa corespunzător în absența lui. La unii participanți la experimente clinice, cromul a normalizat complet nivelul glicemiei. Deși cromul este prezent în mod natural în alimente precum berea, cerealele integrale, brânza, ficatul și carnea, aportul tipic este mult mai scăzut decât necesarul zilnic recomandat de 50–200 mcg. Un motiv pentru acest nivel scăzut este că făina albă, cel mai frecvent consumată, are cromul eliminat din compoziție în proporție de 98%. De asemenea, dietele bogate în alimente îndulcite și rafinate, cum ar fi pâinea albă, prăjiturile, dulciurile și biscuiții, epuizează cromul, deoarece acesta este utilizat de organism pentru prelucrarea zahărului. Aspectul esențial este cantitatea de crom pe care o introduci în organism, începând cu doza minimă eficace de 200 mcg până la 600 mcg pentru diabetici. Doza ideală pentru o femeie cu SOPC este de 400–600 mcg, împărțită între micul dejun și prânz.

3. Caută să reduci stresul

Stresul, depresia și schimbările de dispoziție psihică sunt răspândite la femeile cu SOPC. Prea mult stres poate agrava multe aspecte ale sindromului, inclusiv rezistența la insulină. Ori de câte ori iei un stimulent, precum cafeaua ori țigările, sau reacționezi prin stres la un eveniment, organismul tău produce cortizol, hormonul stresului. Pentru a-și transmite mesajul de stres, cortizolul trebuie să se fixeze pe receptorii sau porturile de docare de pe celule, dar folosește aceiași receptori ca progesteronul, ceea ce face ca progesteronul să-și livreze mai greu mesajul. În stresul prelungit, în care cortizolul se menține la nivel ridicat, rezultatul net este un deficit de progesteron, deoarece acesta este efectiv inactivat. Stresul tulbură de asemenea echilibrul hormonului „masculin“, testosteronul, prezent și la femei în cantități mai mici. Totuși, acesta este vital, de exemplu, pentru libido. O tulburare a echilibrului dintre hormonii masculini și feminini la femei poate duce la lipsa ovulației, la scăderea dorinței sexuale și la creșterea excesivă a părului facial și a altor caracteristici masculine. Vasta majoritate a femeilor cu SOPC prezintă acest tip de dezechilibru hormonal.

Când nivelul glicemiei este prea scăzut, glandele suprarenale sunt stimulate să producă mai mult cortizol. Tocmai datorită legăturii dintre hormonii stresului și glicemie o dietă adecvată poate juca un rol important în modul de gestionare a stresului. Când ești stresat, prăjiturile și gustările dulci mâncate pentru „liniștire“ sunt contraindicate. Ca să gestionezi stresul, menține-ți glicemia la niveluri normale și evită stimulentele ca alcoolul, cafeina și țigările.

O altă modalitate importantă prin care poți alunga stresul și depresia sunt exercițiile fizice, care sunt un antidot biochimic, fiziologic și psihologic al stresului. Ele acționează în cazurile de SOPC prin reducerea stresului, îmbunătățirea sensibilității la insulină, stimularea metabolismului și reducerea kilogramelor în plus. Exercițiile fizice îți ajută glicemia să devină mai echilibrată, deoarece insulina începe să funcționeze corespunzător. Chiar dacă nu ești în mod semnificativ supraponderal, exercițiile fizice sunt esențiale în procesul de vindecare treptată a SOPC. Trebuie să-ți propui să ajungi la 20–30 de minute pe zi, chiar dacă e vorba doar de mers pe jos. (Cum să gestionezi stresul se explică în Capitolul 6, Partea a 2-a.)

4. Alege-ți înțelept grăsimile

Pe lângă faptul că te ajută să-ți controlezi greutatea, consumul unor grăsimi adecvate poate să scadă inflamația, care este asociată strâns cu SOPC. Rezistența la insulină îți trece tot organismul într-o stare favorabilă inflamației. La rândul ei, inflamația favorizează insensibilitatea la insulină. Pentru menținerea echilibrului hormonal, este vital să mănânci și să suplimentezi acizii grași esențiali omega-3 și omega-6, deoarece aceștia se transformă în molecule de tipul hormonilor, numite prostaglandine. Din punct de vedere alimentar, îți recomand să reduci grăsimile saturate și hidrogenate (aflate în carne, produse lactate și alimente procesate precum prăjiturile, biscuiții și junk food), întrucât acestea cresc inflamația și nivelul estrogenului. Înlocuiește aceste grăsimi cu acizii grași esențiali găsiți în pește gras (somon, macrou, hering, ton, sardele), alune (nuci) și semințe (chia, in, floarea-soarelui și cânepă).

Chiar dacă e posibil și ar trebui să-ți obții grăsimile omega-3 din alimentație, îți recomand să iei zilnic suplimente din ulei de pește cu omega-3. Ca să-ți faci o idee aproximativă, îți recomand să iei echivalentul a 1 000 mg AEP și ADH combinate pe zi sau 7 000 mg pe săptămână.

O porție de 100 g macrou poate să-ți dea 2 000 mg, în vreme ce o porție de somon poate să-ți asigure 1 000 mg. Dacă mănânci pește de trei ori pe săptămână, probabil vei ajunge la 3 500 mg. Ca să completezi restul de 3 500 mg, îți recomand să iei un supliment cu ulei de pește cu omega-3 care să-ți asigure zilnic 500 mg AEP și ADH combinate.

5. Ia în considerare progesteronul natural

Progesteronul joacă un rol central în echilibrul altor hormoni: corpul produce din el estrogen, testosteron și cortizol (hormonul stresului). Concurența hormonilor sintetici, care sunt molecule deteriorate de tip estrogen sau progesteron, dar și a chimicalelor din mediu care afectează hormonii, numite xenoestrogeni, este adesea o provocare prea mare pentru organism, ceea ce duce la o dominanță a estrogenului și/sau la o subproducție de progesteron. În plus, începând din jurul vârstei de 35 de ani, femeile produc mai mult estrogen în comparație cu progesteronul. Aceasta are drept efect faptul că organismul este expus la un exces relativ de estrogen de-a lungul unei luni. Expunerea la xenoestrogeni este factorul considerat cel mai puternic în privința asta. (Vezi „Crește aportul de fitoestrogeni“ în Cancerul de sân, pagina 170, pentru mai multe detalii despre acest subiect.)

La unele femei, s-ar putea să nu fie suficientă abordarea problemei legată de dominanța estrogenului printr-o dietă și un stil optim de viață. În anumite cazuri, este indicat să se corecteze o deficiență hormonală prin suplimentarea cu hormoni bioidentici — derivați dintr-o sursă naturală, cum ar fi soia sau ignama sălbatică. Un astfel de hormon se numește hormon natural sau bioidentic. Regretatul dr. John Lee a descoperit că suplimentarea cu progesteron natural din ziua a 10-a până în ziua a 26-a a ciclului timp de

câteva luni a fost adesea suficientă pentru dispariția chisturilor ovariene, astfel încât n-a mai fost nevoie de tratament. Progesteronul luat din ziua a 10-a suprimă eficient ovulația și le dă ovarelor răgazul să se odihnească și să se repare. Un terapeut nutriționist îți poate testa nivelul de progesteron și apoi te poate consilia în consecință.

Alimente indicate

• Pește gras (somon, macrou, hering, scrumbii, sardele)

• Alune și semințe crude

• Legume crucifere (broccoli, conopidă, kale, varză, varză de Bruxelles — acestea ajută la detoxificarea estrogenului în exces)

• Fitoestrogeni (soia fermentată, năut, linte)

Alimente contraindicate

• Zahăr

• Alimente rafinate „albe“

• Carne și lactate

Cele mai bune suplimente

• 2 x multivitamine-minerale de mare concentrație, care să conțină 10 mg zinc și 150 mg magneziu, plus vitamine B, cu cel puțin 10 mcg B12

• 2 x capsule de ulei de pește bogat în omega-3 (alege produsele cu maximum de AEP)

• 1–3 x crom 200 mcg: începe cu 1 tabletă pe zi timp de două săptămâni, apoi dublează doza; diabeticii s-ar putea să aibă nevoie de 3 tablete pe zi (vezi pagina 251).

Avertismente

Cromul poate avea un impact considerabil asupra nivelului glicemiei. Dacă iei metformină, cel mai bine e să începi cu o doză mică de crom și s-o crești treptat, ca să eviți scăderea prea rapidă a glicemiei. Prea mult crom poate să ducă la o glicemie prea scăzută, așa încât dozele mai mari nu sunt necesare dacă începi să te simți mai bine sau ai un bun control al glicemiei, fără căderi de energie sau pofte de dulce și ai și o greutate stabilă. Vorbește cu doctorul despre ajustarea medicației în conformitate cu doza de crom. Dacă iei metformină, aceasta elimină vitamina B12, astfel încât este important să suplimentezi cu cel puțin 10 mcg B12 pe zi.

Informații suplimentare

Pentru a afla mai multe informații despre acest subiect, citește Balance Your Hormones (Patrick Holford), care include studiile esențiale de referință.

PIELEA USCATĂ

Soluțiile medicinei bune

1. Hidratează-te

Un aport adecvat de lichide este primul pas spre ameliorare atunci când ai pielea uscată, pentru că ajuți celulele să rămână sănătoase extrăgând apă din sânge. Dacă bei apă pe toată durata zilei, nu vei rămâne însetat și deshidratat.

Dacă ți-e greu să faci asta, încearcă să bei la ore fixe. De exemplu, bea un pahar cu apă la trezire, unul la 30 de minute după masa de prânz, unul când ajungi acasă de la muncă, altul după cină și un pahar mic înainte de culcare — deja s-au strâns cinci pahare fără să faci mare efort.

Băuturile cafeinizate nu sunt ideale, deoarece acționează ca diureticele, făcându-te să urinezi mai des. Administrarea de lungă durată a unor medicamente diuretice, folosite pentru scăderea tensiunii arteriale, are același efect și poate produce o piele mată, solzoasă, descuamată și uscată. Ceaiurile naturale din plante, fără cafeină, sunt o opțiune mai bună. Ceaiul de rooibos (tufă roșie) nu conține cafeină și are un gust similar cu ceaiul negru; poate fi băut cu lapte sau cu lămâie.

2. Stimulează-ți producția de sebum

Cantitatea de uleiuri naturale produse de corp este al doilea factor care influențează starea pielii. În mod normal, glandele sebacee, care sunt prezente în straturile mai adânci ale pielii, produc sebum pentru a lubrifia suprafața pielii și a forma o barieră care să împiedice evaporarea umezelii din straturile superioare. Sebumul este compus dintr-un amestec uleios de grăsimi și trigliceride, precum și din alte substanțe, cum ar fi scualena și o cantitate mică de colesterol. Este deosebit de important să eviți aplicarea pe piele a unor produse de curățenie puternice deoarece acestea vor îndepărta sebumul, lăsând pielea foarte curată, dar uscată.

Când pielea nu produce suficient sebum, este neprotejată și predispusă la uscare. Această afecțiune apare mai des la pielea tânără. Pielea matură care devine uscată, pe de altă parte, duce lipsă și de ulei, și de apă. Secreția de sebum este controlată în principal de androgeni, un tip de hormoni sexuali, dar s-a demonstrat că și dietele cu restricție de calorii pot descrește ritmul de producere a sebumului, așa încât este bine ca acestea să fie evitate. Deficiența hormonală, de exemplu în timpul menopauzei (vezi Simptome menopauzale la pagina 356), poate să contribuie și ea la o piele uscată. Dimpotrivă, consumul de grăsimi, mai ales din cele procesate sau grăsimi saturate „trans“, și de carbohidrați face să crească producția.

Cei mai buni carbohidrați sunt cerealele integrale și alimentele neprocesate precum orezul brun, pastele brune și leguminoasele. Aceste opțiuni cu încărcătură glicemică scăzută echilibrează în mod natural glicemia, reducând prin urmare producția de hormon al stresului, care favorizează producerea sebumului, cu beneficiul suplimentar al reducerii proceselor inflamatoare care stau la baza bolilor cronice manifestate prin piele uscată, cum ar fi eczemele și psoriazisul. (Vezi Capitolul 1, Partea a 2-a pentru detalii privind trecerea la o dietă cu încărcătură glicemică scăzută.)

Mănâncă pești de apă rece precum sardelele și macroul, ea și semințe de in și de chia și uleiurile lor presate la rece pentru a-ți asigura acizii grași esențiali omega-3 — acidul linoleic, acidul eicosapentaenoic (AEP) și acidul docosahexaenoic (ADH). Unele suplimente conțin ulei de luminiță-de-seară sau ulei de limba-mielului pentru acidul gras omega-6 extrem de benefic, și anume acidul gamma-linolenic (AGL).

Pe lângă reducerea proceselor inflamatoare, aceste grăsimi esențiale furnizează și materiile prime necesare pentru producția de sebum, ajutând la formarea unei părți din stratul gras protector al pielii, și sunt de asemenea încorporate în membranele celulelor pielii, crescându-le fluiditatea și flexibilitatea, ajutând astfel pielea să rețină umiditatea. Carnea și brânza sunt bogate în grăsimi saturate, care sunt mai rigide și lipsite de flexibilitate și, prin urmare, mai puțin utile în calitate de componente pentru construirea membranei celulare. În mod similar, grăsimile folosite pentru prăjirea alimentelor se deteriorează și nu sunt bune pentru repararea membranei celulare.

3. Hidratează-ți și protejează-ți celulele cu antioxidanți

Antioxidanții produc efectele cele mai pronunțate de hrănire a pielii când sunt luate sub formă de complexe. Ele minimizează deteriorările produse de radicalii liberi în compartimentele bazate pe lipide și în cele bazate pe apă ale celulelor pielii și se reciclează reciproc, ceea ce le prelungește capacitățile antioxidante. (În Capitolul 2, Partea a 2-a se găsește o explicație completă despre antioxidanți și modul în care acționează.)

Vitamina E este unul dintre cele mai bine cunoscute nutrimente pentru piele, oferind acțiuni de hidratare și de protecție. Fiind un antioxidant solubil în grăsimi, migrează spre stratul subcutanat gras al pielii, unde apără celulele de vătămările produse de oxidare. Fructele de avocado, migdalele, nucile, măslinele și germenii de grâu sunt toate surse alimentare excelente de vitamina E și poți adăuga la dieta ta și uleiurile obținute prin presarea acestora la rece.

Vitamina A, betacarotenul și carotenoidele — care se găsesc din abundență în morcovi, caise, cartofi dulci și broccoli — sunt alți antioxidanți solubili în grăsimi care ajută la menținerea hidratării celulelor de piele. Fără ele, pielea devine aspră și uscată, deoarece vitamina A reglează ritmul de replicare al celulelor pielii și procesul de cheratinizare. Când celulele migrează din straturile mai profunde spre suprafață, devin mai dure, mai

plate și pline de cheratină, statornicindu-se în cele din urmă într-o configurație de forme regulate, strâns asamblate, chiar suprapuse, cam ca țiglele de pe acoperiș. Acest aranjament celular asigură păstrarea umezelii.

Este bine să iei suplimente cu vitamina A și să folosești o cremă de piele care conține această vitamină. Totuși, produsele variază considerabil în privința conținutului de vitamina A, iar producătorii nu sunt obligați s-o declare pe etichetă, așa încât este important să cumperi cele mai bune produse de îngrijire a pielii (vezi Resurse). Unele creme pentru piele includ de asemenea vitamina C și vitamina E, alți antioxidanți prietenoși pentru piele.

Vitamina C îmbunătățește circulația și transportul nutrimentelor către celulele pielii, precum și al substanțelor reziduale produse de acestea. De asemenea, vitamina C este esențială pentru sinteza colagenului, principala proteină structurală din piele. Este bine să mâncăm din belșug alimente bogate în vitamina C (fructe și legume) și să asigurăm un aport minim prin includerea în dieta zilnică a unui supliment de 1 000 mg.

4. Ia un complex de vitamine B pentru o susținere totală a pielii

Deficiențele unei singure vitamine din complexul B pot avea efecte negative asupra pielii. De exemplu, un deficit de vitamina B2 poate avea ca efect o piele mată și apariția unor zone uscate. Ca grup, vitaminele B susțin sănătatea pielii într-o varietate de moduri: stimularea circulației spre straturile exterioare ale pielii și îmbunătățirea utilizării grăsimilor esențiale. Pentru a-ți maximiza aportul, începe prin a include orez brun și paste din făină integrală, împreună cu legume cu frunze de culoare verde închis, cum ar fi kale și spanac, și ouă în regimul alimentar și ia o multivitamină de mare concentrație sau un complex B, care să-ți ofere toate cele opt vitamine.

Alimente indicate

• Apă

• Pește gras (somon, macrou, hering, scrumbii, sardele)

• Semințe de chia și in

• Avocado

• Migdale

• Nuci

• Ulei de măsline

• Germeni de grâu

• Ouă

Alimente contraindicate

• Cafeină

• Alcool (asociat cu o piele nesănătoasă)

• Alimente prăjite

• Alimente rafinate

• Zahăr

Cele mai bune suplimente

• 2 x multivitamine-minerale de mare concentrație care să asigure cel puțin 10 mg zinc, vitaminele A și E și cantități mari de vitamine B

• 1 x capsulă acizi grași omega, cu omega-3 derivat din ulei de pește și omega-6 din ulei de limba-mielului sau luminiță-de-seară

• 1 x complex antioxidanți care să asigure un plus de vitamina A și betacaroten, vitamina E, seleniu și zinc

• 1 x vitamina C 1 000 mg

Avertismente

Dacă ești însărcinată sau speri să fii, nu depăși 3 000 mcg (10 000 UI) vitamina A (retinol). În privința betacarotenului nu sunt probleme.

Informații suplimentare

Pentru a afla mai multe despre acest subiect, citește Solve Your Skin Problems (Patrick Holford și Natalie Savona), care include studiile esențiale de referință.

PIERDEREA MEMORIEI

Informații generale

Declinul memoriei este ceva de care mulți dintre cei care înaintează în vârstă se tem, dar nu e întotdeauna simplu să-ți dai seama dacă ai sau nu o astfel de problemă. De exemplu, mulți dintre cei care au impresia că memoria li se înrăutățește sunt de fapt în regulă, în timp ce alții, care cred că nu au nicio problemă, nu sunt. Este bine să faci un test de screening la câțiva ani odată, după vârsta de 50 de ani, întrucât declinul memoriei poate fi prevenit, chiar dacă nu există dovezi concludente potrivit cărora boala Alzheimer ar fi reversibilă. Organizația caritabilă Food for the Brain are un test online gratuit pentru funcția cognitivă, a cărui completare durează doar circa 15 minute. Deși testul nu este un diagnostic, oferă un bun indicator pentru a-ți da seama dacă memoria ta ar putea să fie o problemă. Dacă așa este, site-ul îți trimite o scrisoare cu care te poți duce la doctor care să-ți recomande testarea homocisteinei. Homocisteina este un aminoacid toxic, ale cărui niveluri ridicate sunt legate de mai multe probleme de sănătate, inclusiv Alzheimer și demență, precum și boli cardiace și osteoporoză.

Primul grad al unei pierderi semnificative de memorie se numește „deteriorare cognitivă ușoară“ (DCU). Dincolo de asta, clasificarea este „demență“. În majoritatea cazurilor de demență (75%) este vorba de boala Alzheimer, care poate fi diagnosticată doar cu ajutorul unei scanări cerebrale specifice. Al doilea tip foarte răspândit este demența vasculară, care este legată de îngustarea arterelor și de o proastă aprovizionare cu nutrimente a creierului (vezi Angina la pagina 70).

Vezi Demența și boala Alzheimer la pagina 224 pentru detalii despre cum să previi pierderea memoriei.

PNEUMONIA

vezi INFECȚII

PROSTATA MĂRITĂ ȘI HIPERPLAZIA

Informații generale

Prostata este o glandă de mici dimensiuni, cam cât o nucă, aflată sub vezica urinară și lângă uretră (canalul urinar), și produce un lichid care trece în canalul seminal pentru a ajuta sperma să se deplaseze.

Dacă se umflă, prostata apasă pe uretra care trece prin mijlocul ei, creând dificultăți la urinare. Este un aspect des întâlnit la bărbații de vârste înaintate. Cauza este fie inflamarea prostatei (prostatită) fie, mai frecvent, hiperplazia benignă de prostată (HBP), care afectează unul din trei bărbați trecuți de 60 de ani. Deși nu s-a stabilit o legătură clară între HBP și cancerul de prostată în afară de dificultatea la urinare, prea mulți bărbați evită să se ducă la doctor când au acest simptom. În ambele cazuri, cu cât știi mai devreme ce se întâmplă, cu atât e mai bine. (Vezi Cancerul de prostată la pagina 158.)

Soluțiile medicinei bune

1. Vezi ce spun testele de screening și obține un diagnostic

Dacă ești bărbat trecut de 50 de ani, există posibilitatea să ai o prostată mărită non-malignă sau HPB. Aceasta atrage după sine anumite simptome, care sunt practic identice cu cele de cancer de prostată:

• dificultate sau durere la urinare;

• nevoia de a urina mai des;

• somn întrerupt din cauza nevoii de a urina;

• perioade mai lungi de așteptare până începe urinarea;

• senzația că vezica urinară nu s-a golit complet.

Când ai cancer de prostată, s-ar putea să ai și sânge în urină și/sau dureri de șale și/sau pierderi de urină. Trebuie să știi totuși că multe dintre simptomele de mai sus pot fi cauzate și de alți factori, cum ar fi o infecție bacteriană.

Doctorul poate să-ți facă o examinare digitală rectală și să simtă dacă ai prostata mărită. Dacă găsește o astfel de mărire a glandei, te va trimite probabil să-ți faci o analiză PSA (antigen specific prostatic). PSA este o enzimă produsă în prostată. Dacă rezultatul este mai mare de 4 ng/ml, s-ar putea să-ți recomande să faci o biopsie, deoarece se crede că acest test e un element de predicție credibil privind riscul de cancer la prostată.

Un nivel ridicat de PSA nu înseamnă automat că ai cancer de prostată. Există mulți alți factori care îți pot crește acest nivel. De asemenea, punctul de referință uzual, de 4 ng/ml, este doar ipotetic. Într-un studiu efectuat la Universitatea Stanford din California s-au comparat rezultatele PSA cu dimensiunile tumorilor la bărbați cu cancer la prostată și s-a constatat că un PSA de 9 nu era un element de predicție mai veridic pentru o tumoare mare și agresivă decât un rezultat de 2.

Testul nu pare să distingă cu acuratețe între prostatele mărite și maligne și cele non-maligne, iar unele studii arată că jumătate dintre cei la care testul a ieșit pozitiv probabil că nu au cancer. Supra-diagnosticarea este o problemă reală. Aproximativ 12% dintre bărbații cărora li s-a spus că au cancer de prostată pe baza analizei PSA nu au avut deloc așa ceva. O cale de minimizare a supra-diagnosticării este să nu te bazezi niciodată pe o singură

analiză, ci să faci trei până la șase astfel de analize într-o perioadă de două luni.

2. Nu bea lapte și diminuează-ți grăsimile animale

Cel mai puternic factor de risc alimentar pentru mărirea prostatei și cancer este consumul de lactate. De exemplu, Elveția are cel mai mare consum de lapte și cea mai mare mortalitate ca urmare a cancerului de prostată. Acest lucru este aproape sigur cauzat de un hormon din lapte, numit factor de creștere de tip insulinic (IGF). Țesutul prostatei are receptori pentru IGF-1 și IGF-2. Cercetările arată clar că bărbații cu niveluri ridicate de IGF-1 circulant au un risc mai mare să sufere de cancer la prostată decât cei cu niveluri mai scăzute. De asemenea, cercetările arată că nivelul de IGF-1 circulant în sânge este corelat cu consumul ridicat de lactate. O jumătate de litru de lapte pe zi sau echivalentul în alte produse lactate cvadruplează riscul.

Grăsimile din produsele lactate, din carne, pește și ouă sunt cele mai mari surse de chimicale disruptoare de hormoni și un consum ridicat de aceste alimente poate crește riscurile. Așadar, ca să-ți menții sănătatea prostatei, este bine să treci la o dietă vegetariană, în care să-ți iei proteinele din fasole, linte, alune și semințe. Întrucât consumul de pește și ouă aduce alte beneficii pentru sănătate, încearcă să mănânci pește organic sau sălbatic și ouă bogate în omega-3.

3. Crește-ți aportul de acizi grași esențiali omega-3

Uleiul de pește poate să aibă un rol protector în problemele legate de prostată. Cei care mănâncă frecvent pește au un risc de cel puțin două ori mai mic în comparație cu cei care nu mănâncă, mai ales dacă e vorba de

peștele gras (somon, macrou, hering și sardele)[58], ceea ce sugerează că beneficiile generale contrabalansează din plin prejudiciile aduse de chimicalele disruptoare de hormoni din pește. Suplimentele purificate de ulei de pește cu omega-3 (AEP și ADH) asigură o sursă garantat liberă de bifenil policlorinat (PCB) pentru acești puternici agenți antiinflamatori. Dacă suferi de HBP sau prostatită, trebuie să iei zilnic echivalentul a 1 000 mg AEP.

4. Mănâncă mai multe legume și fructe, fasole, linte, alune și semințe

Cu cât consumi mai multe fructe și legume, leguminoase ca fasolea și lintea, precum și alune și semințe, cu atât riscul de îmbolnăvire de HBP este mai mic. Deosebit de benefice sunt tomatele bogate în licopen și legumele crucifere (varza, kale, broccoli și conopida). Acestea au un profund rol protector față de cancer.

Soia este deosebit de protectoare, deoarece previne estrogenizarea excesivă. Pentru o protecție maximă, ai nevoie de 15 mg fitoestrogeni pe zi din alimente obținute din soia. Poți să atingi ușor această cantitate dintr-o porție mică de tofu — o porție de 100 g conține 78 mg, un pahar de 100 ml de lapte sau iaurt de soia conține 11 mg, iar o porție de năut, poate sub formă de humus, asigură 2 mg. Poți să-ți crești nivelul de fitoestrogeni dacă mănânci pâine de secară, germeni de fasole, boabe de fasole, linte, alune și semințe. Alternativ, poți să iei suplimente.

5. Ia un supliment cu antioxidanți

Deși antioxidanții individuali nu au dat mereu rezultate bune, într-un experiment clinic în care 5 000 de bărbați au primit zilnic, timp de opt ani, câte un supliment cu o combinație de antioxidanți conținând vitaminele C și

E, betacaroten, seleniu și zinc s-a putut demonstra rolul protector al acestora.[59] În tot cazul, efectul protector a fost mult mai mare la bărbații care aveau un nivel normal de PSA (sub 3 mcg/l). În schimb, antioxidanții nu au părut să scadă nivelurile nici la PSA, nici la IGF.

6. Ia suplimente cu palmier pitic și/sau pygeum

S-a dovedit că palmierul pitic contribuie la inhibarea dezvoltării cancerului și la reducerea inflamației. Aceasta îl face să fie suplimentul perfect pentru HBP și prostatită, precum și pentru cancerul de prostată. Studiile au arătat o reducere a măririi prostatei atunci când se iau zilnic suplimente. În plus, palmierul pitic inhibă o enzimă, numită 5-alfa reductază, care transformă testosteronul în dihidrotestosteron (DHT), o formă de testosteron care favorizează cancerul de prostată.[60] Cercetări recente au mai arătat că palmierul pitic inhibă efectele favorizante creșterii IGF-1 din lapte, ceea ce înseamnă un beneficiu suplimentar.[61]

Eu recomand 120 mg de palmier pitic pe zi pentru prevenție și 360 mg pe zi dacă ai HBP sau cancer la prostată. Acizii grași conținuți de palmierul pitic par să fie cei mai activi biologic, așa încât alege un supliment care să fie standardizat la 45% acizi grași. Asta înseamnă că este de calitate superioară.

Cealaltă plantă prietenoasă pentru prostată care prezintă multe proprietăți benefice este pygeum, un arbore african. Și el diminuează efectele dăunătoare ale excesului de IGF-1 și, în studiile pe animale, și-a demonstrat calitățile anticancerigene.[62] Asta deoarece pygeum este o sursă excelentă de B-sitosterol, un fitosterol. Când se iau suplimente cu pygeum, este bine să cumperi un extract standardizat de calitate superioară cu până la 5% B-sitosterol. Eu recomand 40 mg pe zi pentru prevenție și 120 mg pe zi dacă ai HBP sau cancer la prostată.

Alimente indicate

• Pește gras organic (somon, macrou, hering, scrumbii, sardele)

• Legume, mai ales tomate

• Fructe, mai ales fructe de pădure

• Fasole și linte (leguminoase)

• Alune și semințe crude

Alimente contraindicate

• Produse lactate

• Grăsimi animale

• Alcool (în exces, este asociat cu risc crescut de cancer)

• Zahăr (care este lipsit de nutrimente)

Cele mai bune suplimente

• 2 x multivitamine-minerale de mare concentrație, care să conțină cel puțin 10 mg zinc și 15 mcg vitamina D

• 2 x capsule cu ulei de pește bogat în omega-3 (alege produsele cu conținutul cel mai ridicat de AEP)

• 1 x complex antioxidant (care să conțină beta-caroten, vitamina E și seleniu, plus alte nutrimente antioxidante precum glutation, acid alfalipoic, coenzima Q10 și resveratrol)

• 1 x 360 mg palmier pitic, plus 120 mg pygeum

---

[58] P. Terry et al.,„Fatty fish consumption and risk of prostate cancer“, în Lancet, 2001; 357(9270):1764–6.

[59] F. Meyer et al.,„Antioxidant vitamin and mineral supplementation and prostate cancer prevention in the SU.VI.MAX trial“, în International Journal of Cancer, 2005; 116(2):182–6.

[60] W. H. Goldmann et al.,„Saw palmetto berry extract inhibits cell growth and Cox-2 expression in prostatic cancer cells“, în Cell Biology International, 2001; 25(11):1117–24.

[61] T.L. Wadsworth et al.,„Saw palmetto extract suppresses insulin-like growth factor-1 signaling and induces stress-activated protein kinase/c-Jun N-terminal kinase phosphorylation in human prostate epithelial cells“, în Endocrinology, 2004; 145(7):3205–14.

[62] F. Yablonsky et al.,„Antiproliferative effect of Pygeum africanum extract on rat prostatic fibroblasts“, în Journal of Urology, 1997; 157(6):2381-7.

RĂCEALA ȘI GRIPA

Sfaturi generale

Când sistemul tău imunitar se luptă cu o infecție, are nevoie de energie, așa că este important să te odihnești și să eviți stresul. De asemenea, sistemul imunitar funcționează mai eficient când ai temperatura corporală mai ridicată — iată de ce organismul produce o stare de febră când luptă cu o infecție — așa încât păstrează-ți căldura corporală și fă băi fierbinți. Mănâncă bine, dar nu prea mult; conservă-ți energia ca să lupți cu infecția.

Acționează rapid. Virușii supraviețuiesc pătrunzând în corpul celulelor și reprogramându-le să producă mai mulți virușI. Acționând repede în primele 24 de ore, poți să împiedici să se întâmple așa ceva. Nu aștepta până e prea târziu.

Există unele dovezi potrivit cărora persoanele care iau în mod regulat suplimente cu probiotice se vindecă mai rapid de răceală.

Soluțiile medicinei bune

1. Ia doze mari de vitamina C

O doză de 1 000 sau 2 000 mg vitamina C luată în fiecare zi va scurta durata și va atenua simptomele unei răceli sau gripe, dacă ai contractat așa ceva, dar ceea ce funcționează cu adevărat este să crești nivelul de vitamina

C din sânge în mod spectaculos și să-l menții ridicat până când răceala sau gripa trece. Asta înseamnă să iei 2 000 mg imediat ce ai primele simptome, apoi câte 1 000 mg pe oră până când răceala a trecut (de obicei, în decurs de 24 de ore și adesea în 12 ore). Poți să iei 2 000 mg la intervale de două ore sau chiar 3 000 mg la câte trei ore (noaptea, de exemplu, a doua variantă este mai practică). Ideea e să alimentezi constant sistemul sangvin cu vitamina C ca să menții nivelul la o valoare ridicată. Vitamina C se elimină din organism în patru, șase ore.

Eficacitatea vitaminei C crește când este luată împreună cu alți antioxidanți și nutrimente de întărire a imunității. De asemenea, are mai puține efecte secundare.

Secretul constă în a lua vitamina C de îndată ce ai primele indicii ale unor simptome de răceală, de exemplu, dureri în gât sau senzația de blocare a căilor respiratorii. Dacă aștepți prea mult, eficacitatea acestei metode scade. Într-un studiu efectuat pe studenți, cei care au primit 1 000 mg vitamina C la fiecare 4–6 ore în prima zi de răceală au raportat cu 85% mai puține simptome de răceală decât cei care au luat medicamente pentru decongestionare și analgezice.[63]

S-a demonstrat temeinic că vitamina C luată în doze mari nu este toxică nici pentru adulți, nici pentru copii, chiar dacă se ia ani de-a rândul; totuși, cauzează scaune moi. Cea mai bună doză se situează imediat sub nivelul de toleranță intestinală, adică doza maximă pe care poți s-o iei fără să te deranjezi la stomac. În această privință, oamenii sunt diferiți, așa că este cel mai bine să încerci și să vezi singur. Nu se întâmplă nimic rău dacă iei doze mari câteva zile. Când toate simptomele de răceală sau gripă au dispărut, nu renunța dintr-odată la vitamina C. De exemplu, poți să iei 4 000 mg pe durata următoarei zile, apoi să scazi la 2 000 mg pe zi, una dimineața și una după-amiaza.

Unele tablete de vitamina C conțin și alte nutrimente favorabile sistemului imunitar pentru efecte sporite. Poți să iei vitamina C efervescentă, dar la doze mari devine costisitoare. Poți de asemenea să cumperi pudră de acid ascorbic pur și s-o amesteci cu apă și puțin suc, ca să-i dai gust, după care să bei lichidul pe durata zilei. Există o formă de vitamina C numită

„liposferică“; aceasta îți permite să absorbi ceva mai mult înainte să atingi nivelul de toleranță. Dacă ai sensibilitate la vitamina C, merită să încerci această formă.

De asemenea, este important să crești aportul de alimente bogate în antioxidanți, precum morcovii, fructele de pădure și cireșele.

2. Crește aportul de zinc

Zincul este un mineral esențial care, la majoritatea oamenilor, este deficitar. Se găsește în „semințele“ lucrurilor, de la ouă la alune, boabe și leguminoase. De asemenea, carnea și peștele au un conținut ridicat de zinc. (Totodată, sistemul imunitar are nevoie de mai multe proteine când este atacat.) Aportul ideal este de circa 15 mg pe zi. La majoritatea oamenilor, dieta asigură jumătate din această cantitate. Prin urmare, un supliment bun cu multivitamine și minerale trebuie să asigure în plus 10 mg pe zi, ca să se ajungă la un aport optim.

În doze mult mai mari, de 50–100 mg pe zi, zincul și-a dovedit puternicele proprietăți antivirale.[64] Este disponibil în drajeurile pentru tuse și răceală, care ajută la scurtarea duratei simptomelor. S-a demonstrat că suplimentarea cu astfel de cantități de zinc face mai eficiente celulele T, ceea ce întărește imunitatea. Unele suplimente cu vitamina C conțin o cantitate mică de zinc, așa încât, dacă o capsulă are 1 000 mg vitamina C și 3 mg zinc și iei 1 000 mg pe oră, în 24 de ore vei lua și 50 mg zinc, iar o astfel de cantitate este eficientă.

3. Ia extract de soc

Virușii ajung în celulele organismului penetrându-le pereții cu ajutorul unor ace minuscule făcute dintr-o substanță numită hemaglutinină. Conform cercetărilor efectuate de specialistul în virusologie Madeleine Mumcuoglu (care lucrează cu dr. Jean Linderman, cel care a descoperit interferonul), extractul de soc dezarmează acele ace legându-se de acestea și împiedicându-le să penetreze membranele celulare. Mumcuoglu a constatat o ameliorare semnificativă a simptomelor — febră, tuse, dureri musculare — la 20% dintre pacienți în 24 de ore și la 73% dintre pacienți în 48 de ore. După trei zile, 90% dintre ei au scăpat complet de simptome în comparație cu grupul placebo, ai cărui membri au avut nevoie de cel puțin șase zile ca să se vindece. Într-un alt experiment clinic de tip dublu-orb, extractul de soc a redus timpul de recuperare la bolnavii de gripă cu patru zile.[65]

4. Ia echinacea

Rădăcina plantei Echinacea purpurea este probabil cel mai des folosită pentru creșterea imunității. Are proprietăți de tipul interferonului, acesta făcând parte din sistemul natural de apărare a corpului împotriva infecțiilor și este un agent antiviral eficace împotriva gripei și herpesului. Conține tipuri speciale de polizaharide, ca inulina, care cresc producția de macrofage, celulele sistemului imunitar ce distrug microbii. Echinacea se ia cel mai bine sub formă de capsule conținând pudră obținută din plantă (2 000 mg pe zi) sau picături dintr-un extract concentrat (de obicei, 20 picături de trei ori pe zi).

5. Crește nivelul de vitamina D

Menține nivelul de vitamina D cât mai ridicat mai ales iarna. Vitamina D este foarte importantă pentru întărirea sistemului imunitar. Deși unele alimente, precum peștele gras și ouăle, conțin vitamina D, aceasta este

produsă în special în piele în prezența luminii solare. Dacă se întâmplă să ieși în aer liber și să-ți expui rar pielea la lumina soarelui, corpul nu va mai produce deloc vitamina D. În timpul iernii, la majoritatea oamenilor, nivelurile de vitamina D scad în mod substanțial, ceea ce lasă sistemul imunitar vulnerabil. Într-un studiu efectuat pe 19 000 de oameni, cei care aveau nivelurile medii de vitamina D cele mai scăzute au avut o probabilitate cu 40% mai mare de a face infecții respiratorii în comparație cu cei care aveau niveluri de vitamina D mai ridicate.[66]

Nivelul minim necesar pentru o sănătate optimă este de circa 30 mcg pe zi, deși unii experți în vitamina D spun că este prea puțin. Dacă îți expui corpul la lumină moderat 30 de minute pe zi și mănânci ouă și mai ales pește gras (macrou, de exemplu), s-ar putea să atingi 15 mcg. Prin urmare, există motive întemeiate să iei 15 mcg ca suplimente, mai ales dacă trăiești în Marea Britanie sau într-o țară cu climă asemănătoare. Doza zilnică recomandată (DZR) este de doar 5 mcg, dar aceasta este o valoare care nu mai este de mult actuală.

Vitamina D se găsește sub două forme; D3 este forma naturală, pe care o găsim în alimente ca peștele și ouăle și este produsă de pielea expusă la lumina soarelui, este forma mai eficace. D2 este derivată din plante și poate înlocui D3 în corpul uman, dar nu la fel de eficient. Iarna, dacă trăiești în nordul Europei, de exemplu, e bine să-ți mărești aportul de vitamina D cu 1 sau 2 picături de vitamina D pe zi. Fiecare picătură ar trebui să conțină 25 mcg. Dacă iei 50 mcg pe zi timp de o lună, ar trebui să acumulezi rezerve de vitamina D pentru iarnă. Apoi poți să reduci la 1 picătură, adică 25 mcg. O multivitamină de calitate poate furniza 15 mcg. Vei avea nevoie de mai mult dacă ieși afară rar ca să-ți expui pielea și/sau dacă ai tenul închis și/sau locuiești în regiuni foarte nordice (sau sudice) în timpul iernii, când razele soarelui cad pieziș pe suprafața Terrei, ceea ce înseamnă o intensitate mai scăzută.

Obișnuiam să…

„Răceam mai tot timpul și îmi trebuia adesea mai mult de o săptămână ca să mă vindec. De când am urmat recomandările dumneavoastră, n-am mai răcit iarna nici măcar o singură dată, cu toate că mulți colegi de birou au răcit. Cum sesizez primele semne de răceală, cresc imediat aportul de vitamina C“, spune Mary.

Alimente indicate

• Ghimbir (se adaugă la sucuri și ceaiuri, pentru alinarea durerilor de gât)

• Morcovi și suc de morcovi

• Apă (în cantități mari)

• Fructe de pădure

• Suc de vișine de Montmorency (Cherry Active)

• Pește/leguminoase pentru proteine

• Alune și semințe crude

Alimente contraindicate

• Produse lactate (care formează adesea mucus)

• Zahăr și alimente rafinate

• Prea mulți carbohidrați, cum ar fi pâine și cereale în cantități mari

Cele mai bune suplimente

• 1 000 mg vitamina C la fiecare oră (ideal, una cu zinc și extract de fructe de pădure)

• 10 picături echinacea la fiecare două ore

• 1 linguriță (sau o cantitate echivalentă) de extract de soc negru la fiecare 2 ore

• 1 x multimitamină-mineral de mare concentrație cu 15 mcg vitamina D și 10 mg zinc

• 1 x 1 000 UI (25 mcg) de vitamina D pe zi în timpul iernii (pentru protecție imunitară și nu pentru efect imediat)

Avertismente

Vitamina C în doze mari poate provoca scaune moi sau chiar diaree. Acest lucru nu este periculos în sine, atât timp cât îți menții hidratarea. Totuși, este ideal să consumi mai puțin decât cantitatea care îți provoacă deranjamente stomacale. Asta înseamnă și că va fi nevoie să scazi doza zilnică la 1 000–2 000 mg pe zi după ce te faci bine.

Informații suplimentare

Pentru a afla mai multe despre acest subiect, citește How to Boost Your Immune System (Patrick Holford și Jennifer Meek), care include studiile esențiale de referință.

[63] H.C. Gorton și K. Jarvis,„The effectiveness of vitamin C in preventing and relieving the symptoms of virus-induced respiratory infections“, în Journal of Manipulative and Physiological Therapeutics, oct. 1999;22(8):530 -3.

[64] D. Hulisz,„Efficacy of zinc against common cold viruses: An overview“, în Journal of the American Pharmaceutical Association, sept.–oct. 2004; 44(5):594–603.

[65] Z. Zakay-Rones, et al.,„Randomized study of the efficacy and safety of oral elderberry extract in the treatment of influenza A and B virus infections“, în Journal of International Medical Research, mar.–apr. 2004; 32(2):132–40.

[66] A. Ginde et al.,„Association between serum 25-hydroxyvitamin D level and upper respiratory tract infection in the Third National Health and Nutrition Examination Survey“, în Archives of Internal Medicine, 23 febr. 2009; 169(4):384–90.

REZISTENȚA LA INSULINĂ

Informații generale

Când mâncăm alimente zaharoase și carbohidrați, nivelul de glucoză din sânge (glicemia) crește. În consecință, hormonul insulină este eliberat pentru a scoate excesul de zahăr și a-l transporta în celule pentru energie, iar ce este în plus ajunge în ficat, care transformă zahărul în depozite de grăsime. Totuși, organismul nostru nu a evoluat ca să facă față unor cantități mari de zahăr și producția neîntreruptă de insulină necesară procesării acestuia provoacă mai multe probleme grave de sănătate. Vorbim de rezistență la insulină atunci când receptorii de insulină din organism devin mai puțin eficienți și, prin urmare, organismul tinde să producă mai multă insulină, care nu mai reușește să proceseze la fel de bine zahărul.

Soluțiile medicinei bune

1. Adoptă o dietă cu încărcătură glicemică scăzută

Dietele bogate în zahăr și alimentele cu încărcătură glicemică ridicată — cu alte cuvinte, alimentele bogate în carbohidrați, îndeosebi cele care conțin carbohidrați rafinați — sunt strâns legate de rezistența la insulină, deoarece îi impun organismului să producă mai multă insulină. Pentru a împiedica creșterile bruște de glicemie, este vital să evităm excesul de zahăr sau de carbohidrați cu eliberare rapidă, în vreme ce fructele de pădure, cireșele și

prunele au o încărcătură glicemică scăzută, ceea ce înseamnă că eliberează mai lent zahărul în sânge, evitându-se maximele glicemice.

Să fii conștient de încărcătura glicemică a alimentelor pe care le mănânci și să știi să scazi încărcătura glicemică a unei mese sunt unele din căile cele mai rapide de control al nivelului de insulină. Sute de studii dovedesc acum că o dietă cu încărcătură glicemică scăzută te face mai puțin rezistent la insulină. Fundamentele unei diete cu încărcătură glicemică scăzută sunt: (a) mănâncă puțin și des; (b) mănâncă alimente cu încărcătură glicemică scăzută — acestea sunt alimente care își eliberează lent conținutul de zahăr, ca orezul brun sau pastele din făină integrală în loc de orez alb sau paste din făină albă; (c) combină alimentele conținând carbohidrați cu proteine ca să încetinești și mai mult eliberarea zaharurilor și să ajuți la menținerea glicemiei la nivel constant. Exemple de combinații între carbohidrați și proteine sunt pește cu orez brun sau un măr cu câteva migdale. (Vezi Capitolul 1, Partea a 2-a pentru detalii privind trecerea la o dietă cu încărcătură glicemică scăzută.)

2. Mănâncă grăsimile potrivite

Rezistența la insulină poate să producă simptome neplăcute și să declanșeze boli, deoarece îți trece întreg organismul la starea de inflamație. La rândul ei, inflamația favorizează insensibilitatea la insulină. O dietă bogată în acizi grași omega-3 scade inflamația și îmbunătățește rezistența la insulină. Pe de altă parte, o dietă bogată în grăsimile saturate aflate în carne și lactate favorizează inflamația. Cele mai bune surse de grăsimi omega-3 sunt peștele gras (somonul, macroul, tonul, heringul și sardelele). Printre sursele vegetale bune se numără semințele de in, de chia și de dovleac și nucile. Deși ai putea și ar fi bine să obții omega-3 din alimentație, îți recomand de asemenea să iei suplimente cu ulei de pește bogat în omega-3 în fiecare zi. Ca să-ți faci o idee aproximativă, îți recomand să iei echivalentul a 1 000 mg AEP și ADH combinate (acestea fiind cei mai puternici acizi grași omega-3) pe zi sau 7 000 mg pe săptămână. O porție de 100 g macrou ar putea să-ți asigure 2 000 mg, în vreme ce o porție de somon ar putea să

conținină 1 000 mg. Dacă mănânci pește de trei ori pe săptămână, ai șanse să ajungi la 3 5000 mg. Ca să completezi restul de 3 500 mg, îți recomand să iei suplimente cu ulei de pește cu omega-3 care să-ți asigure 500 mg AEP și ADH combinate pe zi.

3. Crește-ți nivelul de fibre solubile

Fibrele solubile încetinesc eliberarea zahărului din alimente și scad cantitatea de insulină necesară. Ca să crești conținutul de fibre solubile al dietei, mănâncă cereale integrale (cum ar fi ovăz și orz), linte, fasole și năut. Semințele de chia sunt și ele o sursă bogată de fibre solubile. Îți recomand să mănânci în fiecare zi o mână mică de semințe de chia sau de in. E bine să mănânci de asemenea legume crude sau gătite ușor la abur în fiecare zi și fructe proaspete întregi, necojite, ca să beneficiezi de fibrele conținute în coajă. Mai există „super-fibrele“, cum ar fi glucomannanul, pe care îl poți cumpăra sub formă de pudră sau capsule. Dacă iei capsule înainte de masă sau o linguriță de glucomannan dizolvat în apă, încărcătura glicemică a hranei pe care te pregătești s-o mănânci se modifică substanțial. În Marea Britanie nu este permisă vânzarea glucomannanului pur; totuși, se poate cumpăra rădăcină de konjac (care conține cam 60% extract de glucomannan). Un aport zilnic de 5 g rădăcină de konjac ar echivala cu 3 g glucomannan, ceea ce înseamnă că ai avea nevoie de 5 capsule sau 1 linguriță cu vârf înainte de mese.

O altă super-fibră este PGX, creată prin reacția dintre glucomannan și alte plante. Îți recomand să iei 1 linguriță cu vârf (5 g) într-un pahar cu apă înainte de mese. În mod ideal, băutura cu super-fibre trebuie luată cu până la 15 minute înainte de masă astfel încât bolul alimentar format să conțină mult mai multă apă și fibre, scăzând astfel încărcătura glicemică a mâncării.

4. Fă exerciții fizice zilnic

Exercițiile fac mult mai mult decât să ardă calorii. Când te miști, mușchii au nevoie de glucoză, așa încât mișcarea stimulează receptorii de insulină să devină mai sensibili. Asta înseamnă că exercițiile fizice regulate ajută glicemia să fie mai echilibrată, deoarece insulina începe să funcționeze corespunzător. Exercițiile de rezistență — exercițiile de ridicare a greutăților, de exemplu, pentru construirea masei musculare — îți fac corpul mai sensibil la insulină. De asemenea, e foarte bine ca după masă să faci o plimbare în pas vioi 10 minute, pentru că în felul acesta ajuți glucoza din sânge să ajungă la celulele care au nevoie de ea. Chiar dacă nu ești vizibil supraponderal, efortul fizic este esențial în procesul de revenire la normal a insulinei. Propune-ți să faci cam 20–30 de minute de mișcare pe zi, chiar dacă e vorba de o simplă plimbare.

Exercițiile fizice nu numai că îmbunătățesc direct rezistența la insulină; efectele pe care le au asupra nivelului de stres și asupra calității somnului ajută la regularizarea nivelului glicemiei. Oamenii cu rezistență la insulină trebuie să aibă mare grijă să nu ducă o viață stresantă sau să doarmă insuficient, deoarece stresul le exacerbează simptomele.

Când efectele insulinei sunt permanent blocate de hormonii stresului, corpul produce pur și simplu mai multă insulină — și cu cât mai multă produce, cu atât mai rezistent la insulină devii. Așa încât, pe termen lung, stresul poate duce la rezistență la insulină și la creșterea greutății. Exercițiul este un antidot biochimic, fiziologic și psihologic la stres. (Învață alte tehnici de reducere a stresului în Capitolul 6, Partea a 2-a.)

5. Ia „ajutoare de insulină“

Cromul este esențial pentru funcționarea corespunzătoare a receptorilor de insulină, îmbunătățind prin urmare sensibilitatea la insulină și aducând la normal rezistența la insulină. Unor participanți la experimentele clinice a reușit să le normalizeze complet nivelul

glicemiei. Deși cromul este prezent în mod natural în alimente precum berea, cerealele integrale, brânza, ficatul și carnea roșie, aportul tipic — considerat a se situa în limitele a 28–35 mcg — este mult mai scăzut decât necesarul zilnic recomandat de 50–200 mcg. Un motiv pentru acest nivel scăzut este faptul că din făina albă, consumată cel mai frecvent, cromul este eliminat în proporție de 98%. Mai mult, dietele occidentale tipice, bogate în alimente îndulcite și rafinate, cum ar fi pâinea albă, prăjiturile, dulciurile și biscuiții, cresc pierderile de crom, deoarece acesta este folosit de organism pentru procesarea zahărului. De fiecare dată când consumi în exces un aliment dulce, nu faci decât să epuizezi rezervele de crom ale organismului. Esențială este cantitatea de crom pe care o introduci în organism, mergând de la doza minimă eficientă, de 200 mcg, până la 600 mcg, cât ar fi necesar pentru diabetici. Pentru o persoană insulino-rezistentă, doza ideală este de 400 mcg, împărțită între micul dejun și prânz.

Scorțișoara, care imită insulina, este și ea un adaos prețios la dietă. În experimentele clinice efectuate, cantitatea din această mirodenie necesară pentru stabilizarea glicemiei este în jur de 6 g, ceea ce înseamnă cam o linguriță cu vârf. Extractele de scorțișoară, cum ar fi Cinnulin, au un conținut ridicat din ingredientul activ numit polimer metilhidroxichalconă (MCHP) și sunt de 20 de ori mai puternice decât mirodenia propriu-zisă, așa încât 300 mg echivalează cu 6 g scorțișoară. Unele suplimente combină cromul cu extractul de scorțișoară bogat în MCHP.

Zincul, magneziul, vitaminele B și vitamina C sunt și ele necesare pentru producția de insulină și controlul glicemiei. O doză zilnică de 2 000 mg vitamina C ajută la stabilizarea glicemiei și îmbunătățește sensibilitatea la insulină.

Alimente indicate

• Alimente integrale

• Pește gras (somon, macrou, hering, scrumbii, sardele)

• Alune și semințe crude

• Ovăz și orz

• Legume — crude sau gătite ușor la abur

• Fasole și linte (leguminoase)

• Fructe de pădure, cireșe și prune

• Scorțișoară

Alimente contraindicate

• **Alimente bogate în zahăr**

• Alimente rafinate „albe“

• Băuturi îndulcite, inclusiv suc de fructe

• Banane, curmale, struguri și stafide

Cele mai bune suplimente

• 2 x multivitamine-minerale de mare concentrație care să asigure 10 mg zinc și 150 mg magneziu, plus vitamine B, din care cel puțin 10 mcg B12

• 2 x capsule de ulei de pește de mare concentrație, cu omega-3 (alege produsele cu conținut cât mai mare de AEP)

• 2 x crom 200 mcg, plus extract de scorțișoară (Cinnulin) 75 mg

• 1 linguriță cu vârf de PGX în apă înainte de fiecare masă principală sau 3 g glucomannan (fibre) înainte de mese

• 2 x vitamina C 1 000 mg

Avertismente

Cromul și scorțișoara pot avea un impact spectaculos asupra nivelului glicemiei. Dacă iei medicamente pentru diabet, cel mai bine e să începi cu o doză scăzută și s-o crești treptat, deoarece este important să nu provoci o scădere bruscă a glicemiei. Vorbește cu doctorul tău despre cum să-ți ajustezi în mod corespunzător medicația.

Dacă iei metformină, aceasta epuizează vitamina B12, așa că e important să suplimentezi cu cel puțin 10 mcg B12 pe zi.

Informații suplimentare

Pentru a afla mai multe despre acest subiect, citește Say No to Diabetes (Patrick Holford), care include studiile esențiale de referință.

SCHIZOFRENIA

Informații generale

Cam un om dintr-o sută are schizofrenie. Există o varietate de simptome, printre care halucinații, năluciri, tulburări de vorbire/comportament, precum și probleme cu fluența limbajului și a gândurilor sau cu exprimarea emoțiilor. Tratamentul convențional constă în administrarea de tranchilizante. Niciuna dintre recomandările de mai jos nu intră în contradicție cu o astfel de medicație.

Soluțiile medicinei bune

1. Echilibrează-ți glicemia

Incidența problemelor legate de glicemie și a diabetului este mult mai mare la oamenii cu schizofrenie, și medicamentele antipsihotice prescrise de obicei pot să afecteze și mai mult controlul glicemiei. Prin urmare, este foarte important să urmezi o dietă cu încărcătură glicemică scăzută, care să-ți stabilizeze glicemia. În esență, o astfel de dietă se concentrează pe: (a) evitarea zahărului și a carbohidraților rafinați; (b) mâncatul la intervale regulate; (c) la fiecare masă și gustare, să fie incluse proteine, de exemplu, pește cu orez brun sau măr cu migdale. De asemenea, trebuie evitate stimulentele puternice, precum cafeaua, ceaiul și băuturile energizante, și stimulentele moderate, precum ceaiul verde, trebuie băute doar ocazional.

Consumul de alcool trebuie redus la minimum, de exemplu, nu mai mult de o unitate pe zi, de trei–patru ori pe săptămână maximum.

2. Crește-ți aportul de acizi grași esențiali omega-3 și omega-6

Creierul uman este construit din acizi grași esențiali într-un proces continuu. Organismul construiește permanent membrane, pe care le descompune ca să construiască altele noi. Această descompunere — sau eliminare a acizilor grași esențiali din membranele cerebrale — este controlată de o enzimă numită fosfolipază-A2 (PLA2). Adesea, la persoanele cu schizofrenie, această enzimă este hiperactivă, ceea ce duce la o nevoie mai mare de astfel de acizi grași esențiali, care dispar rapid din creier.

Mai multe studii au arătat că luarea de suplimente cu ulei de pește cu omega-3, bogat în acidul eicosapentaenoic (AEP), favorabil pentru creier, alături de alte vitamine importante, ameliorează simptomele și previne instalarea schizofreniei la persoanele cu risc.

Cea mai bună cale de a-ți crește aportul este să mănânci pește de cel puțin două ori pe săptămână, semințe în majoritatea zilelor, precum și să iei suplimente cu omega-3. Peștii cei mai buni pentru AEP sunt (pentru o porție de 100 g): macrou (1 400 mg); hering/scrumbie (1 000); sardele (1 000); ton proaspăt (900 mg); anșoa (900 mg); somon (800 mg); păstrăv (500 mg). Majoritatea speciilor de ton au un conținut ridicat de mercur, de aceea tonul nu trebuie mâncat mai mult de trei ori pe lună.

Cele mai bune semințe sunt cele de chia, in și dovleac. Semințele de in sunt foarte mici și au un înveliș exterior dur, deci e bine să fie măcinate și amestecate cu cerealele de la micul dejun. Semințele de chia nu trebuie măcinate. Aceste semințe conțin omega-3, dar tipul conținut de ele (acid alfa-linolenic — ALA) este transformat de organism în AEP doar în proporție de 5%.

Când iei suplimente din ulei de pește cu omega-3, pentru a obține un efect de stabilizare psihică sunt necesare cam 1 000 mg AEP pe zi. Asta înseamnă să iei una sau două capsule de ulei de pește cu omega-3 și să mănânci o porție din oricare dintre peștii menționați de trei ori pe săptămână. Alternativ, poți lua suplimente care să conțină combinații de omega-3 (care să conțină AEP și ADH) și omega-6 (care să conțină AGL).

3. Crește aportul de antioxidanți, mai ales de vitamina C

Acizii grași formează o parte vitală a creierului, dar sunt deteriorați de oxidanți. Ori de câte ori celulele din organism transformă hrana în energie, se formează oxidanți, într-un proces asemănător formării gazelor de eșapament. Aceștia se mai formează când ceva este ars, indiferent că e vorba de țigări, de alimente prăjite sau de benzina din mașini. Oxidanții trebuie dezarmați de antioxidanți, pentru că oxidarea pe care o produc este foarte dăunătoare, fiind ceva similar ruginirii sau arderii.

Există dovezi potrivit cărora oxidarea este mai pronunțată în cortexul prefrontal al schizofrenicilor față de persoanele neafectate. Prin urmare, pe lângă creșterea aportului de acizi grași esențiali, este logic să adopți o dietă care să minimizeze alimentele prăjite sau arse, să nu fumezi și să-ți maximizezi aportul de nutrimente antioxidante precum vitaminele A, C și E.

Ca să te asiguri că obții tipurile și cantitățile corecte de antioxidanți, mănâncă din cât mai multe fructe și legume proaspete (sau congelate, dar nu conservate sau uscate) într-o varietate de culori și de asemenea ia zilnic 2 000 mg vitamina C, în două doze, plus 400 UI (300 mg) vitamina E, ca parte a unui antioxidant general care să conțină N-acetil-cisteină (NAC) și/sau glutation redus, precum și coenzima Q10.

În experimente clinice, s-a demonstrat că vitamina C reduce simptomele de schizofrenie, iar un număr de studii a arătat că oamenii diagnosticați cu boli

mintale pot avea cerințe mai mari pentru această vitamină — adesea de zece ori mai mari — care le lipsește frecvent.

4. Ia în calcul suplimentarea cu niacină

Simptomele clasice ale acestei boli sunt dermatita, diareea și tulburarea sănătății mentale. O listă mai extinsă de simptome ar include dureri de cap, tulburări ale somnului, halucinații, tulburări de gândire, anxietate și depresie. Una dintre bolile clasice cauzate de o deficiență vitaminică în cazurile de schizofrenie este pelagra, o deficiență de niacină (vitamina B3).

Unii oameni au nevoie de mai multă niacină decât alții ca să le fie bine. Dacă ai simptomele menționate, s-ar putea să-ți fie necesară mai multă niacină decât doza zilnică recomandată — uneori și de 100 de ori mai mult decât DZR. Poate că această variație a necesarului de niacină are rațiuni genetice, dar cert este că unii oameni se simt mult mai bine cu cantități mari de niacină, cum ar fi 1 000 mg pe zi sau mai mult. Cantitățile foarte mari, de zece ori mai mari decât aceste niveluri, pot fi toxice pentru ficat, mai ales dacă provin de la suplimente cu eliberare susținută. Forma de niacină care nu produce roșeața feței (inozitol hexanicotinat) are o toxicitate mai mică decât formulele cu eliberare susținută. În orice caz, îți recomand ca orice doză mai mare de 1 000 mg să fie luată doar sub îndrumarea unui medic.

Niacina este disponibilă în diferite forme. Cunoscută anterior sub denumirea de acid nicotinic, niacina cauzează o senzație de roșeață inofensivă, însoțită de o creștere a temperaturii pielii și de ușoare mâncărimi. Acest efect poate fi destul de sever și durează până la 30 de minute; totuși, dacă se iau câte 500 mg niacină de două ori pe zi, la intervale regulate, curând roșeața se reduce.

Unele companii de suplimente produc o niacină care nu provoacă roșeață combinând niacina cu inozitolul. Și această combinație funcționează, fiind

probabil cea mai bună, dar este mai scumpă. O altă formă care nu produce roșeață este niacinamida, dar s-ar putea să nu fie la fel de eficientă.

5. Verifică-ți nivelul de homocisteină și ia suficiente vitamine B

Pentru menținerea unui echilibru chimic corect al creierului, un proces foarte important numit metilare trebuie să funcționeze eficient. Un indicator al metilării defectuoase este nivelul crescut al unui aminoacid toxic din sânge numit homocisteină, provocat de o lipsă a vitaminelor B (B2, B6, B12 și acid folic). Mulți schizofrenici, mai ales cei tineri, tind să aibă un nivel ridicat de homocisteină, chiar dacă nu se remarcă o lipsă a acestor vitamine din alimentație. Aceste niveluri neobișnuit de ridicate, adesea peste 15, nu par să fie legate de factori alimentari sau de stil de viață (cum ar fi fumatul), dar sunt legate de o predispoziție genetică.

Se poate scădea homocisteina și îmbunătăți metilarea cu ajutorul unei combinații a vitaminelor B menționate. Se poate testa nivelul de homocisteină cu o trusă de analiză acasă sau la doctor (Vezi Capitolul 4, Partea a 2-a pentru mai multe informații despre homocisteină.)

De asemenea, trebuie consumate alimente integrale bogate în vitaminele B, printre care cerealele integrale, leguminoasele, alunele, semințele, fructele și legumele. Surse bune de acid folic sunt legumele verzi, fasolea și lintea (leguminoasele), alunele și semințele. Vitamina B12 se găsește doar în alimentele de origine animală: carne, pește, ouă și produse lactate. Un bun punct de pornire este luarea de multivitamine care să asigure niveluri optime de vitamine B, adică 25–50 mg B1, B2, B3 (niacină), B5 (acid pantotenic), B6 (piridoxină sau piridoxal-5-fostat) și cel puțin 100 mcg acid folic și 10 mcg B12 și biotină.

6. Verifică dacă ai pirolurie și necesitate crescută de vitamina B6 și zinc

Probabil că una dintre cele mai importante descoperiri „nedescoperite“ din tratamentul nutrițional al bolilor mentale este faptul că multe persoane bolnave mintal au deficite de vitamina B6 și zinc. Dar nu este vorba de un deficit obișnuit: nu-l poți corecta doar consumând mai multe alimente bogate în zinc și B6. Este vorba de o producție anormală a unui grup de substanțe numite „piroli“, cunoscute acum sub denumirea de hidroxi-hemopirolină-2-unu (HPL), care pot fi testate de un nutriționist sau de un doctor (vezi Resurse).

Piroluria este adesea o boală legată de stres, cu simptome care încep de regulă în adolescență după un eveniment stresant precum un examen sau ruperea unei relații. Bolnavii de pirolurie au de multe ori sisteme imunitare slabe și se poate să fi suferit în copilărie de infecții frecvente la urechi sau de răceli, febră și frisoane. Printre alte simptome întâlnim oboseală, epuizare nervoasă, insomnie, memorie slabă, hiperactivitate, accese epileptice, capacități de învățare slabe, confuzie, incapacitate de a gândi clar, depresie și oscilații de dispoziție psihică. La fete, pot apărea cicluri neregulate. Alte simptome ar fi halenă și miros corporal ciudat, slabă toleranță la alcool și medicamente, greață matinală, mâini și picioare reci și durere abdominală. Foarte răspândită este și incapacitatea de memorare a viselor.

Este important ca bolnavii de pirolurie să aibă o alimentație sănătoasă și să ia suplimente cu cantități mari de zinc, poate 25–50 mg pe zi, precum și vitamina B6, până la 100 mg zilnic.

7. Investighează-ți intoleranțele alimentare

Unele dintre persoanele cu probleme mentale sunt sensibile la gluten, mai ales la glutenul din grâu, care poate produce multe dintre simptomele bolilor mentale. S-ar putea să bănuiești că unele alimente contribuie la simptomele tale. Dacă lucrurile stau așa, ai putea să încerci o dietă prin

eliminare, în care alimentul sau alimentele sunt eliminate experimental o scurtă perioadă. Suspecții „de serviciu“ sunt: glutenul (din grâu, secară, orz), grâul, lactatele (toate tipurile — de la vaci, oi, capre — lapte, brânză, smântână și așa mai departe), soia, drojdia și ouăle. Merită remarcat totuși că este posibil să fii intolerant la orice aliment. (Vezi Alergiile la pagina 58 pentru mai multe detalii privind testarea și tratamentul.)

Alimente indicate

• Legume

• Fructe

• Alune și semințe crude

• Ovăz (care are potențial alergenic scăzut și stabilizează glicemia)

• Pește gras (somon, macrou, hering, scrumbii, sardele)

• Ouă

Alimente contraindicate

• Alcool

• Zahăr

• Băuturi cafeinizate

• Alimente rafinate

• Grâu (pentru unii)

Cele mai bune suplimente

• 2 x multivitamine-minerale de mare concentrație care să asigure cel puțin 20 mg B6, 10 mcg B12, 200 mcg acid folic, 15 mcg vitamina D, 10 mg zinc și 150 mg magneziu

• 2 x vitamina C 1 000 mg

• 2 x capsule cu acizi grași esențiali omega, cu omega-3 derivat din ulei de pește plus omega-6 din ulei de limba-mielului sau luminiță-de-seară (care să asigure AEP, ADP, ADH și AGL)

Sau

• 2 x capsule ulei de pește de mare concentrație, bogat în omega-3 (care să asigure circa 1 000 mg AEP)

Opțional

• 2 x complex antioxidant (care să conțină betacaroten, vitamina E și seleniu, plus alte nutrimente antioxidante ca glutation, acid alfa-lipoic, coenzima Q10 și resveratrol)

• X* x nutrimente de modulare a homocisteinei, formulă de vitamina B (*doza și necesarul în funcție de valoarea homocisteinei, după cum se explică în Capitolul 4, Partea a 2-a)

• 2 x niacină 500 mg (preferabil forma care nu produce roșeață) (nu niacinamidă)

• 2 x vitamina B6 50 mg și 1 x zinc 25 mg, dacă testele arată că ai pirolurie.

Avertismente

Dacă ți se face greață când iei doze mari de niacină (B3), acesta este un indiciu că trebuie să încetezi suplimentarea și s-o reiei după trei zile, cu o doză mai mică. Dacă ai un istoric al problemelor de ficat, o încărcare mare a ficatului datorată medicamentelor, drogurilor sau alcoolului, trebuie să te duci la doctor în mod regulat ca să-ți monitorizeze enzimele hepatice în caz că iei doze mari de niacină (peste 2 000 mg pe zi).

Vitamina B6 poate fi toxică în doze mari, simptomul principal fiind furnicături la mâini sau degete. Dacă se întâmplă așa ceva, încetează imediat să iei B6 și furnicăturile vor dispărea în una până la trei zile. După ce s-au oprit, poți să începi din nou să iei B6 la jumătate din doza anterioară.

Informații suplimentare

Pentru a afla mai multe despre acest subiect, citește Optimum Nutrition for the Mind (Patrick Holford), care include studiile esențiale de referință. Echipa de nutriționiști și de psihiatri de la Brain Bio Centre, din apropiere de Londra, oferă sprijin oamenilor cu probleme de sănătate mentală atât în Marea Britanie, cât și în întreaga lume prin intermediul programului Skype (vezi Resurse).

SCLEROZA MULTIPLĂ (SM)

Informații generale

Scleroza multiplă sau scleroza în plăci este o boală autoimună care provoacă degenerarea tecii de mielină din jurul nervilor. Orice boală autoimună necesită investigarea posibilității unei reacții încrucișate între proteinele din alimente și proteinele din organism. Dezvoltarea alergiilor alimentare este adesea asociată și poate fi suspectată mai ales la persoanele cu probleme digestive.

Soluțiile medicinei bune

1. Explorează intoleranțele alimentare

Intoleranțele alimentare pot implica tipuri diferite de reacții ale anticorpilor, cei mai răspândiți fiind anticorpii IgG, IgE și IgA, care sunt produși de organism pentru a ne proteja de substanțe nedorite, oarecum asemenea unor bodigarzi de la un club de noapte. Anticorpii IgG sunt responsabili pentru majoritatea intoleranțelor alimentare. În general, este bine să se testeze ambele reacții IgE și IgG la un laborator de încredere folosind metoda ELISA de analiză imunologică (vezi Resurse). (Vezi Alergiile la pagina 58 pentru mai multe detalii privind testarea și eliminarea alimentelor.)

Alimentele asociate în mod deosebit cu SM sunt grâul și leguminoasele, ambele conținând lectine, precum și produsele lactate. O cale de investigat este posibilitatea unei reacții încrucișate între lectine și proteinele din teaca de mielină. Lectinele se găsesc în cantități mari în linte și în leguminoase precum soia, deşi nu toate lectinele din alimente sunt dăunătoare, deoarece puține se leagă de peretele intestinal, acesta fiind lucrul necesar pentru inițierea unei reacții. Totuși, dacă reiese că ai intoleranță la leguminoase, alune sau semințe, merită să încerci o dietă cu conținut redus de lectine pentru o perioadă de încercare.

Un factor care contribuie la dezvoltarea intoleranțelor alimentare este creșterea permeabilității gastro-intestinale în care mucoasa tractului intestinal este compromisă. Excesul de alcool și folosirea frecventă a antibioticelor și analgezicelor constituie cauze comune pentru aceasta. (Un nutriționist poate investiga cu ușurință această problemă cu ajutorul unui test de urină.) Integritatea peretelui intestinal, alcătuit din celule epiteliale cu înmulțire rapidă, poate fi restabilită cu o combinație de probiotice și cu pudră de glutamină (luată într-un pahar cu apă rece înainte de culcare, pe stomacul gol).

2. Crește-ți aportul de vitamina D

Vitamina D este produsă de piele în prezența luminii solare. Cu cât locuiești mai departe de ecuator, cu atât scade expunerea la soare. Faptul că incidența sclerozei multiple crește odată cu scăderea expunerii la lumina soarelui a dus la investigarea rolului vitaminei D. Cercetările de până acum tind să arate că: (a) o cantitate suficientă de vitamina D în timpul sarcinii reduce riscul; (b) copiii cu SM tind să aibă niveluri scăzute; (c) suplimentarea cu doze mari de vitamina D reduce frecvența recidivelor. Pornind de la aceste constatări, cred că merită să suplimentezi atât cât este necesar ca să-ți aduci concentrația din sânge la 75–100 nmol/l. Nivelul de vitamina D se testează ușor (vezi Resurse). Probabil că vei avea nevoie de 2 000 UI (50 mcg) pe zi ca să atingi acest lucru și poate chiar de mai mult. Unele grupuri de cercetare au folosit niveluri mult mai mari pe termen scurt.

3. Asigură-te că obții suficienți acizi grași esențiali și destule fosfolipide

Formarea nervilor depinde foarte mult de acizii grași omega-3 și omega-6, precum și de fosfolipide — nutrimente vitale aflate în ouă și pește care sunt esențiale pentru construirea celulelor nervoase — așa încât există un motiv întemeiat să-ți optimizezi aportul de aceste nutrimente. Crește numărul dovezilor potrivit cărora acizii grași omega-3 pot îmbunătăți reacția imunitară a corpului, ceea ce duce la diminuarea simptomelor de SM. Cele mai importante grăsimi pentru sistemul nervos sunt acidul arahidonic (omega-6), acidul eicosapentaenoic (AEP), acidul docosapentaenoic (ADP) și acidul docosahexaenoic (ADH; omega-3). Aș recomanda să se ia ca supliment o combinație a acestor acizi grași esențiali, precum și să se mănânce pește gras de trei ori pe săptămână și semințe în fiecare zi, punându-se accent pe semințele de in și de chia, precum și pe semințele de dovleac pentru conținutul de omega-3. Totuși, omega-3 din peștele gras este mult mai puternic.

Principala fosfolipidă din creier este fosfatidilcolina, urmată de fosfatidilserina și apoi de dimetil-aminoetanol (DMAE). Cele mai bune surse alimentare de fosfatidilcolină sunt ouăle și de asemenea granulele de lecitină. O lingură de granule de lecitină pe zi asigură o rezervă optimă.

Sfatul general pentru bolnavii de SM este să evite grăsimile saturate; totuși, nu m-aș pronunța atât de categoric împotriva untului de cocos organic, care este bogat în trigliceride cu lanț mediu (MCT). Acestea sunt transformate cu ușurință în cetone, care servesc ca sursă alternativă de energie pentru neuroni și, în mai multe boli neuronale, au fost legate de o ameliorare a situației.

4. Verifică-ți nivelul de homocisteină și dacă ai o metilare eficientă

Homocisteina este un aminoacid toxic ale cărui niveluri ridicate sunt legate de mai multe probleme de sănătate, de la bolile cardiovasculare până la Alzheimer și cancer. Prin urmare, reducerea nivelurilor de homocisteină poate să scadă riscul de contractare a multor boli. (Vezi Capitolul 4, Partea a 2-a pentru a afla mai multe despre homocisteină.) Apar tot mai multe dovezi privind o legătură între riscul crescut de SM și depresia și declinul cognitiv asociate la persoanele cu nivel mare de homocisteină. De asemenea, homocisteina mare crește inflamația și deteriorările neuronilor.

Homocisteina este produsă din aminoacidul methionină, care se găsește mai ales în proteinele animale. Nivelurile optime de vitamina B și de alte nutrimente din dietă transformă methionina în unul din două lucruri: ori în glutation (un antioxidant puternic), ori în S-adenozil methionină (SAMe), despre care se știe că alină depresia și ajută la detoxificarea ficatului. Dacă organismul nu poate transforma methionina în acești factori utili, evoluția ei se oprește la homocisteina dăunătoare. Bolnavii de SM au nevoie de mai multe vitamine B, ceea ce ar putea duce la o acumulare de homocisteină, cu toate efectele ei negative.

Nutrimentele esențiale necesare pentru o metilare sănătoasă și scăderea nivelului de homocisteină sunt vitaminele B6 și B12 și acidul folic. Metilarea este vitală pentru construirea celulelor nervoase, așa încât este foarte important să ai un aport zilnic optim din aceste nutrimente de metilare. Vitamina B12 este necesară pentru formarea și repararea mielinei; este de asemenea vitală pentru funcția imunitară și intră în componența neurotransmițătorilor ca serotonina (necesară pentru o stare psihică bună) și adrenalina (necesară pentru motivare). Vitamina B12 și acidul folic sunt importante pentru un tract digestiv sănătos, dar și pentru prevenirea depresiei. Vitamina B6 este necesară pentru digerarea proteinelor, ajutând totodată la prevenirea depresiei și a sindromului premenstrual la femei. S-a demonstrat că aceste trei nutrimente contribuie la reducerea substanțială a nivelului de homocisteină într-o manieră mai puternică decât simpla suplimentare. În plus, s-a arătat că vitaminele și mineralele co-factori, zincul și vitamina B2, sunt de folos în acest proces.

Unii oameni absorb foarte prost vitamina B12 din cauză că suferă de anemie pernicioasă (vezi Anemia pernicioasă la pagina 66) și, prin urmare,

au nevoie de niveluri foarte ridicate de B12. Pentru unele persoane, dozele orale mari de vitamina B12 nu sunt suficiente; ele au nevoie de injecții cu această vitamină, care ocolesc intestinele. Nu e deloc rău să-ți faci câteva injecții cu vitamina B12 (de regulă, 1 000 mcg). Dacă în felul acesta ți se îmbunătățesc simptomele, meritã să investighezi dacă nu cumva ai anemie pernicioasă și proastă absorbție a vitaminei B12.

Alimente indicate

• Legume

• Fructe de pădure, mere și pere

• Pește gras (somon, macrou, hering, scrumbii, sardele)

• Alune și semințe crude

• Ovăz (nu conține gliadină, principalul tip de gluten dăunător din grâu)

• Ouă

Alimente contraindicate

Toate acestea se comportă ca „anti-nutrimente“, văduvind organismul de nutrimente vitale.

• Alcool

• Zahăr

• Băuturi cafeinizate

• Alimente rafinate

• Grăsimi saturate din carne și lactate

Cele mai bune suplimente

• 2 x multivitamine-minerale de mare concentrație care să conțină cel puțin 20 mg B6, 10 mcg B12, 200 mcg acid folic, 15 mcg vitamina D, 10 mg zinc și 150 mg magneziu

• 2 x vitamina C 1 000 mg

• 2 x acizi grași omega cu omega-3 derivat din ulei de pește și omega-6 din ulei de limba-mielului sau de luminiță-de-seară (care să conțină AEP, ADP, ADH și AGL)

• 3 linguriță granule de lecitină sau 2 x complex fosfolipidic

• 2 x vitamina D 1 000 UI (25 mcg) picături

Opțional

• X* x nutrimente de modulare a homocisteinei (*doza și necesarul depind de nivelul de homocisteină specific — trebuie să se asigure 500 mcg B12)

Avertismente

Toxicitatea vitaminei D a fost observată la doze ce depășesc 50 mcg (2 000 UI) pe zi timp de câteva luni. Dacă suplimentezi totuși cu astfel de cantități, este bine să-ți verifici nivelul de vitamina D după două luni.

Informații suplimentare

Pentru a afla mai multe despre acest subiect, vizitează situl de pe internet al Multiple Sclerosis Resource Centre, o organizație caritabilă (vezi Resurse).

SINDROMUL DE INTESTIN IRITABIL (SII)

Soluțiile medicinei bune

1. Atenție la alergii, intoleranțe și lectine

Se întâmplă frecvent ca persoanele cu SII să aibă și alergii alimentare, iar studiile clinice au găsit că cele mai răspândite cauze sunt cerealele (mai ales grâul), produsele lactate, cafeaua, ceaiul și citricele. Evitarea tuturor cerealelor care conțin gluten le aduce ușurare suferinzilor de SII, dar de regulă cei care au diaree constată că o duc mai bine fără produse lactate. Merită de asemenea să efectuezi un test de intoleranță alimentară IgG, pe care îl poți face și acasă cu ajutorul unei truse speciale (vezi Resurse), dar nu elimina niciun aliment înainte de a face testul.

Alternativ, contactează un terapeut nutriționist să-ți înlesnească un test de depistare a alergiilor. (Vezi Alergii la pagina 58.)

Următoarea posibilitate de explorat este dacă nu cumva consumi ceva la care ești intolerant, fără să fii alergic. Cea mai răspândită intoleranță este cea la lactoza din lapte. Mulți oameni — de fapt, majoritatea populației adulte din lume — nu au în organism enzima digestivă lactază, care este necesară pentru digerarea lactozei din lapte. Alții sunt incapabili să digere fasolea și alimentele care conțin tipul de zahăr numit oligozaharide, ca legumele crucifere. Soluția în acest caz este să se ia o enzimă digestivă care să conțină alfa-galactozidază (pentru fasole) și amiloglucozidază (pentru legume crucifere). De asemenea, poți încerca să mănânci soia fermentată în produse ca tempeh sau miso, dat fiind că sunt mai ușor de digerat. Cel mai

răspândit semn că ai nevoie de enzime digestive este balonarea care apare după un anumit aliment.

Toate leguminoasele și cerealele conțin și lectine. Lectinele pot să fie dăunătoare pentru tractul digestiv și să inițieze reacții imunologice. Prin urmare, e mai bine să reduci consumul acestor alimente dacă suferi de SII sau chiar să le eviți complet timp de două săptămâni și să observi dacă există vreo diferență.

2. Mănâncă fibrele potrivite și bea apă!

Ca să asiguri un peristaltism intestinal bun, este important să mănânci tipul adecvat de fibre în cantități suficiente. Contrar imaginii populare de „hrană indigestă“ pe care o au, fibrele pot de fapt să absoarbă apa și, făcând asta, dau volum materiilor fecale, le fac mai puțin dense și mai ușor de transportat prin tractul digestiv. Acest lucru scade timpul pe care reziduurile alimentare îl petrec în corp, reducând riscul de infecție sau de modificare a celulelor ca urmare a carcinogenelor produse atunci când unele alimente, îndeosebi carnea, se degradează. De asemenea, cu cât sunt mai voluminoase materiile fecale, cu atât sunt mai reduse posibilitățile de blocaj sau de constipație.

Fibrele solubile din semințele de chia și in și din ovăz sunt deosebit de benefice. La fel, și orezul brun este o sursă rezonabil de bună de fibre solubile, ca și leguminoasele. Poți să mărești volumul acestor fibre fie lăsând la înmuiat în apă peste noapte o linguriță de semințe de in, după care să le bei, fie adăugând o linguriță de semințe de in sau chia într-un castron cu terci de ovăz, lăsându-le să se înmoaie 30 de minute și consumând amestecul la micul dejun. Semințele înmuiate pot ajuta la regularizarea scaunului. Celălalt element critic este să bei echivalentul a opt pahare cu apă sau ceai de plante pe zi.

3. Controlează-ți valva ileocecală

Este bine să verifici dacă „ritmul“ muscular al intestinelor funcționează cum trebuie. În esență, dacă totul e în regulă, ar trebui să simți „imboldul“ după o masă principală sau, poate, o dată sau de două ori dimineața. Când valva din partea inferioară a stomacului se deschide pentru a lăsa hrana să treacă, aceasta ar trebui să declanșeze deschiderea valvei ileocecale (VIC), care separă intestinul subțire de intestinul gros. Poți să găsești poziția VIC plasând degetul mare pe buric și degetul mic pe protuberanța șoldului drept. VIC se află aproximativ la mijlocul acestei distanțe. Dacă zona aceasta este sensibilă, s-ar putea ca valva ileocecală să fie ușor inflamată.

Starea de inflamație a valvei poate fi provocată și agravată de alimentele care irită intestinele — fie ceva la care ești alergic, fie ceva iritant precum cafeaua sau alimentele condimentate. Funcția valvei ileocecale poate fi restabilită prin două metode. Prima este o tehnică fizică sau o manipulare practicată de naturopați, de unii nutriționiști și de specialiștii în kinetoterapie. A doua constă în adoptarea unei diete care să conțină cât mai puține iritante digestive, cum ar fi cerealele, alimentele condimentate și stimulentele, mai ales cafeaua, timp de două săptămâni (vezi mai jos ce alimente să eviți).

4. Verifică să nu ai intestinul permeabil, plin de bacterii neprietenoase

Dacă SII persistă, s-ar putea să ai „intestinul permeabil“ (permeabilitate intestinală crescută), caz în care trebuie să iei măsuri să-l vindeci prin următoarele măsuri: (a) elimină din dietă alimentele iritante sau alergene; (b) respectă sugestiile de regim alimentar de mai jos; (c) ia suplimente cu nutrimente favorabile intestinelor, cum ar fi zincul, vitamina A, acizii grași esențiali și glutamina. Un nutriționist îți poate facilita un test simplu pentru permeabilitate intestinală crescută.

Problemele pot să apară de asemenea când în intestine ai mai multe bacterii neprietenoase decât bacterii benefice. Acest lucru se poate întâmpla dacă ai luat în repetate rânduri antibiotice și medicamente antiacide. Dacă-ți modifici regimul alimentar conform sugestiilor de mai jos și iei suplimente cu probiotice, vei reuși să-ți repopulezi intestinele cu acești prieteni esențiali.

Unele suplimente cu enzime digestive furnizează și ele probiotice și glutamină.

5. Recunoaște efectele stresului

Când ești stresat, corpul își direcționează automat energiile către sistemele esențiale ale organismului care trebuie activate pentru reacția „luptă sau fugi“. Sisteme precum cel digestiv nu sunt necesare imediat și, prin urmare, sunt închise, ceea ce poate avea drept consecință constipația și acumularea de toxine. Reducerea stresului este foarte utilă. De exemplu, într-un studiu în care bolnavii de SII au fost antrenați în tehnica numită „mindfulness“ — o abordare prin care cel în cauză învață să trăiască mai mult în prezent și să scape astfel de stres — s-a observat o reducere a simptomelor cu 25%.[67]

Pentru a înlesni reducerea stresului, poți încerca să găsești o tehnică de relaxare care să funcționeze la tine: t’ai chi și yoga, masajul (efectuat cu regularitate) sau pur și simplu rezervarea de „timp pentru tine“, orice te ajută să te relaxezi. (Vezi Capitolul 6, Partea a 2-a pentru mai multe informații despre cum să reduci nivelul de stres.)

Alimente indicate

• Fructe și legume proaspete (mai ales mere și banane, dacă ai diaree)

• Apă, ceaiuri din plante și sucuri diluate

• Orez brun și ovăz

• Semințe de in

Alimente contraindicate

• Alimente bogate în sulf, ca pâine, ouă, ceapă și majoritatea fructelor uscate

• Leguminoase și legume crucifere

• Zahăr și grâu

• Alimente rafinate/procesate

• Grăsimi animale și produse lactate (mai ales în cazurile de diaree)

• Alcool, cafea, ceai și țigări

• Alimente condimentate

Cele mai bune suplimente

• 2 x multivitamine-minerale care să asigure vitamine B, plus cel puțin 10 mg zinc și 150 mg magneziu, cu efect calmant asupra minții, mușchilor și tractului digestiv

• 1 x Lactobacillus acidophilus și bifidobacterii, care să conțină 5 miliarde de organisme active, în mod ideal între mese sau înainte de mese

• 1 x enzime digestive la fiecare masă (unele conțin și probiotice)

• 1–2 linguriță (5–10 mg) pudră de glutamină dizolvată într-un pahar cu apă rece înainte de culcare sau imediat după trezirea de dimineață, pe stomacul gol

Opțional

• 1 lingură fructo-oligozaharide (FOZ) zilnic; se presară peste cerealele de la micul dejun sau peste fructele proaspete sau se amestecă în iaurt ori suc de fructe.

Avertismente

Este mai bine să eviți tentația de a lua laxative, utilizate doar ca măsură de urgență. Chiar și laxativele naturale care conțin plantele senna sau cascara sunt iritante gastrointestinale și, cu toate că își fac efectul, nu rezolvă problemele fundamentale. Crescând conținutul de fibre al regimului alimentar, acestea oricum nu mai sunt necesare, dar, dacă ești „blocat“, poți să încerci un nou tip de laxativ, fructo-oligozaharidele (FOZ), care se găsește sub formă de pudră și acționează într-o manieră mai benefică decât cele convenționale. FOZ este un tip de carbohidrat complex care ajută la menținerea umezelii în intestin și de asemenea stimulează producția de bacterii sănătoase pentru intestin. Aceasta face materiile fecale să fie mai moi și mai ușor de transportat prin intestine. Deși rezultatele nu sunt foarte rapide, este o cale mult mai indicată de reducere a constipației.

Informații suplimentare

Pentru a afla mai multe, citește Improve Your Digestion (Patrick Holford), care include studiile esențiale de referință.

---

[67] S.A. Gaylord et al.,„Mindfulness training reduces the severity of irritable bowel syndrome in women: Results of a randomized controlled trial“, în American Journal of Gastroenterology, sept. 2011; 106(9):1678–88.

SINDROMUL PREMENSTRUAL (SPM)

Informații generale

Sindromul premenstrual afectează șapte din zece femei, iar una din zece femei are de suferit din greu din pricina lui. Cele mai des întâlnite simptome de SPM sunt acneea, anxietatea, oboseala, iritabilitatea, retenția de lichide, uitarea, oscilațiile de stare psihică, balonările, sânii dureroși, pofta de dulce și creșterea în greutate. În Sondajul de sănătate 100% Holford, în care au fost chestionate peste 45 000 de femei, 63% au raportat că au des SPM, 60% că au crampe menstruale, 51%, dureri ale sânilor, 51%, retenție ciclică a apei și 42%, cicluri neregulate/abundente.

Soluțiile medicinei bune

1. Adoptă o dietă cu încărcătură glicemică scăzută

Există o relație complexă între hormonii din organism, inclusiv cei necesari pentru echilibrarea glicemiei, răspunsul la stres și menținerea funcției tiroidiene și a ciclurilor menstruale. Unul dintre cei mai importanți factori alimentari pentru echilibrarea hormonilor este menținerea glicemiei la un nivel constant, deoarece multe dintre simptomele SPM sunt legate de glicemie. Poți să faci asta cu ușurință dacă adopți o dietă cu încărcătură glicemică scăzută. Esența acestei diete constă în: (a) să mănânci carbohidrați complecși, nerafinați, cum ar fi cerealele integrale (ovăz, orez

brun, secară, pâine și paste din făină integrală, mei), leguminoase (linte, boabe de soia, fasole etc.) și multe legume; (b) să combini întotdeauna carbohidrații cu proteinele, de exemplu, pește cu orez brun sau un măr cu câteva migdale; (c) să elimini toți carbohidrații rafinați, ca pâinea albă, pastele și orezul alb și orice alimente sau băuturi care conțin zahăr adăugat. O dietă cu încărcătură glicemică scăzută furnizează și multe fibre solubile, care joacă un rol important în echilibrarea hormonilor feminini. Fibrele din legume, fructe și cerealele integrale pot absorbi excesul de estrogen din intestine, împiedicându-l să reintre în sânge, scăzând astfel nivelul estrogenului circulant și ușurând simptomele de SPM. Fibrele de ovăz sau ovăzul integral ori turtele din ovăz integral sunt deosebit de bune. (Vezi Capitolul 1, Partea a 2-a pentru detalii privind modul de trecere la o dietă cu încărcătură glicemică scăzută.)

2. Crește fitoestrogenii

Fitoestrogenii sunt substanțe din categoria estrogenilor derivate din plante, care se găsesc în cantități mari în produsele din soia și în diferite legume precum mazărea și fasolea boabe. În pofida similitudinii cu estrogenul, ei pot proteja împotriva efectelor negative ale excesului de estrogen. Există tot mai multe dovezi potrivit cărora consumul de alimente bogate în fitoestrogeni, denumiți izoflavone, ajută la menținerea echilibrului hormonal. Studiile arată că, cu cât este mai mare aportul de izoflavone al femeii, cu atât mai reduse sunt simptomele de SPM. O mare parte a atenției s-a concentrat pe soia datorită conținutului său ridicat de izoflavone; totuși, și alte leguminoase au niveluri mari, de exemplu, boabele de năut. Alte surse alimentare bune sunt lintea, semințele, secara, ovăzul și lucerna.

Înainte de a trece cu entuziasm la un consum excesiv de soia, un mic avertisment: produsele din soia nefermentată pot avea niveluri foarte ridicate de fitați și genisteină, substanțe naturale care blochează captarea de nutrimente. În schimb, produsele din soia fermentată, cum ar fi miso, tempeh și natto, sunt mult mai bune, iar din când în când se poate consuma și tofu sau lapte de soia. De asemenea, procesul de fermentare a soiei crește

substanțial concentrația izoflavonelor active. Chiar și așa, îți recomand să consumi doar 30 g pe zi. Aceasta îți asigură o doză zilnică de circa 20–30 mg izoflavone. Suplimentele cu izoflavone din soia fermentată sunt o altă opțiune. În urma unor cercetări s-a descoperit că suplimentele cu soia pot fi de folos în multe simptome premenstruale, inclusiv dureri de cap, sâni dureroși și crampe menstruale. Fitoestrogenii se găsesc și în câteva plante precum ignama mexicană, black cohosh, dong quai și mielărea (Agnus castus). Acestea pot fi achiziționate în formule combinate și pot ajuta la echilibrul hormonal.

3. Crește aportul de alimente prietenoase pentru ficat

Ficatul este unul dintre organele esențiale pentru controlul și echilibrarea hormonilor, întrucât aici este locul unde hormonii în exces pot fi eliminați. Dacă ficatul este suprasolicitat de o dietă proastă și/sau alcool, această eliminare nu va avea loc. Cu cât ai o dietă mai bună și ai un aport mai mare de nutrimente antioxidante și fibre, cu atât mai eficient îți va fi ficatul. Îți recomand să nu bei mai mult de șase unități de alcool pe săptămână (adică patru pahare mici de vin, trei pahare de bere ușoară, cidru sau bere blondă ori șase păhărele de băutură spirtoasă pe săptămână) și să mănânci cel puțin cinci porții de fructe și legume proaspete pe zi. Deosebit de importante sunt alimentele prietenoase pentru ficat cum ar fi ceapa, usturoiul, anghinarea, năsturelul și rucola. Legumele crucifere, pe lângă faptul că susțin funcția hepatică, conțin di-indolilmetan (DIM) și indole-3-carbinol (l3C), care sunt o parte vitală a procesului de eliminare a excesului de estrogen. Legumele crucifere sunt varza, varza de Bruxelles, broccoli, conopida, kale, napul, napul suedez, ridichea, hreanul, muștarul și cresonul. Îți sugerez să mănânci zilnic legume crucifere dacă suferi de SPM. Există și suplimente care conțin l3C.

4. Alege-ți grăsimi bune

Acizii grași esențiali, atât omega-3, cât și omega-6, sunt vitali pentru menținerea echilibrului hormonal, deoarece se transformă în molecule de tipul hormonilor, numite prostaglandine. Cea mai benefică grăsime pentru SPM se numește acid gamma-linolenic (AGL) și se găsește în cantități mari în uleiul de luminiță-de-seară și uleiul de limba-mielului. Din punct de vedere alimentar, îți recomand reducerea grăsmilor „rele“ saturate și hidrogenate (care se găsesc în carne, produse lactate și alimente procesate ca prăjituri, biscuiți și junk food) întrucât acestea cresc inflamația și estrogenul. Trebuie înlocuite cu acizi grași esențiali din peștele gras (somon, macrou, hering, ton, sardele), alune (nuci) și semințe (chia, in, floarea-soarelui și cânepă). Aceste grăsimi „bune“ sunt deosebit de importante pentru femeile la menstruație deoarece ajută la prevenirea inflamației și reduc coagularea anormală a sângelui. Aș sugera de asemenea suplimentarea zilnică cu omega-3 și omega-6, care să conțină în mod ideal de zece ori mai mult omega-3 din ulei de pește decât omega-6 din ulei de limba-mielului; de exemplu, dacă iei 2 capsule care conțin 750 mg ulei de pește (care-ți furnizează circa 650 mg omega-3 activ), plus 250 mg ulei de limba-mielului (care-ți furnizează cam 50 mg AGL) e ca și cum ai avea o poliță de asigurări bună. Totuși, majoritatea studiilor arată că rezultatele cele mai bune se obțin prin suplimentarea cu echivalentul a până la 300 mg AGL pe zi. Aceasta echivalează cu 6 capsule de ulei de luminiță-de-seară de 500 mg. Poți să cumperi capsule concentrate de AGL din ulei de limba-mielului conținând 150 mg sau 300 mg într-o capsulă.

Dacă o schimbare fundamentală a dietei plus suplimentele cu combinația de omega-3 și omega-6 luate zilnic nu-ți diminuează SPM, încearcă să iei 150 mg sau 300 mg AGL în săptămâna de dinaintea ciclului.

5. Obține ajutor de la vitaminele B și magneziu

În organism, au loc numeroase interacțiuni între vitamina B6 și magneziu, întrucât ele acționează împreună în multe sisteme enzimatice. Vitamina B6

este necesară pentru eliminarea estrogenului din ficat. Dacă estrogenii nu sunt eliminați în mod eficient, acest lucru poate duce la simptome de tip SPM. Este interesant că femeile care iau contraceptive au adesea un deficit de vitamina B6. La unele femei se observă incapacitatea de a transforma B6 în forma ei activă (piridoxal-5-fosfat sau P5P), ca urmare a deficitului unui alt nutriment, ca alte vitamine B sau magneziu, așa încât este o idee bună să iei un complex B care să conțină și magneziu.

Cea mai bună dovadă de ușurare a simptomelor de SPM vine de la studiile în care s-a administrat vitamina B6 (de obicei 100 mg pe zi) și magneziu (200–300 mg pe zi). Experimentele cu B6 au arătat constant că această vitamină reduce simptomele, dar există dovezi potrivit cărora și magneziul face același lucru, mai ales cu privire la retenția de apă și la oscilațiile de dispoziție psihică.

Deficitul de magneziu și SPM au multe caracteristici comune. Dacă suferi de SPM și ești foarte stresată sau consumi prea mult zahăr, s-ar putea să ai și nivelul de magneziu scăzut, așa încât ai grijă să mănânci multe alimente bogate în magneziu, cum ar fi semințele, alunele, legumele verzi, cerealele integrale și fructele de mare, precum și să iei suplimente.

Obișnuiam să…

Iată ce mi-a spus Elaine:

„La mine, sindromul premenstrual începea cu o săptămână înainte de ciclu. În primele două zile, îl suport bine, dar pe urmă încep să simt agitație în stomac, îmi e din ce în ce mai rău și nu mai ascult pe nimeni; simt că o iau razna, sânii mă dor și am cicluri abundente și dureroase“.

Copiii fugeau de frică, soțul ei se făcea mic, dar, două cicluri mai târziu, Elaine mi-a relatat o poveste cu totul diferită:

„N-am mai avut niciun simptom urât — chiar în momentul ăsta ar trebui să-mi fie rău de tot. N-am mai avut niciuna din izbucnirile mele. Nici dureri la sâni nu mai am. M-am ținut cu strășnicie de dietă. Energia mi-a crescut până la tavan. Mă simt o cu totul altă persoană. Nu-mi vine să cred că s-a întâmplat atât de repede. Soțului meu nu-i vine să creadă ce schimbare a avut loc… Chiar îmi place dieta. Încerc mâncăruri noi, care au un gust excelent“.

Alimente indicate

• Pește gras (somon, macrou, hering, scrumbii, sardele)

• Alune și semințe crude

• Legume crucifere (broccoli, conopidă, kale, varză, varză de Bruxelles)

• Fitoestrogeni (soia fermentată, năut, linte)

Alimente contraindicate

• Alimente bogate în zahăr

• Alimente rafinate „albe“

• Alcool

• Carne și produse lactate

Cele mai bune suplimente

• 2 x multivitamine-minerale de mare concentrație

• 2 x capsule de acizi grași esențiali, cu omega-3 derivat din ulei de pește plus omega-6 din ulei de limba-mielului sau luminiță-de-seară (cu până la 300 mg AGL)

• 1 x formulă de echilibrare hormonală pentru femei, conținând cel puțin 30 mg B3, 50 mg B6, 300 mcg acid folic, 300 mg magneziu, 150 mg l3C și 200 mg izoflavone

• 2 x vitamina C 1 000 mg

Informații suplimentare

Pentru a afla mai multe detalii despre acest subiect, citește Balance Your Hormones (Patrick Holford), care include studiile esențiale de referință.

TIROIDA HIPOACTIVĂ

Informații generale

Glanda tiroidă, situată la baza gâtului, produce un hormon numit tiroxină (T4), care este transformat apoi în forma activă a tiroxinei (T3) de enzime care au nevoie de iod, zinc și seleniu. Acestea controlează rata metabolismului. Dacă se produce prea puțină tiroxină, pot apărea simptomele unei tiroide hipoactive descrise mai jos. O dezvoltare excesivă a țesutului tiroidian poate avea drept consecință o tiroidă hiperactivă sau hipertiroida, care generează un metabolism prea rapid, anxietate și chiar ochi bulbucați. De regulă, în această situație este necesară fie o operație chirurgicală, fie un tratament cu iod radioactiv, care să reducă dimensiunea tiroidei. Întrucât este vorba de o dezvoltare excesivă, se aplică aceleași îndrumări ca la Cancer (vezi pagina 138) pentru reducerea riscului. Uneori, funcția tiroidiană poate crește, după care să scadă ca urmare a dezechilibrelor discutate mai jos.

Soluțiile medicinei bune

1. Verifică dacă ai tiroidă hipoactivă

Simptomele unei tiroide hipoactive variază de la oboseală, energie scăzută, mâini și picioare reci până la scăderea ratei metabolismului, gușă — umflarea regiunii gâtului — și creștere în greutate. Primul lucru de făcut în

cazul în care ești îngrijorat cu privire la nivelurile tiroidei și le-ai verificat la un doctor este să nu accepți exprimări vagi care să le descrie ca „ridicate“ sau „scăzute“. În schimb, cere valorile efective și întreabă care este domeniul de valori considerate normale de laboratorul care a efectuat analizele. Dacă e posibil, cere o copie după buletinul de analize. Acesta îți va arăta două lucruri: nivelul de tiroxină, hormonul produs de tiroidă, și nivelul de hormon stimulant al tiroidei (TSH), care este semnalul trimis de creier pentru ca glanda tiroidă să producă mai multă tiroxină. Dacă buletinul arată că nivelul tău de TSH este mai jos de 5 sau chiar mai jos de 10, ți se poate spune că este normal. Totuși, Asociația Americană a Endocrinologilor Clinici (AACE) recomandă acum tratamentul când TSH crește peste 3, iar unii experți în problemele tiroidei consideră anormal tot ce depășește 2,5, ceea ce arată că tiroida poate produce prea puțină tiroxină.

O analiză mai detaliată, care să includă analizarea nivelurilor de T3 (hormonul tiroidian activ) și T4, precum și prezența anticorpilor antitiroidieni (vezi mai jos), poate fi efectuat de Genova Diagnostics (vezi Resurse sau consultă un medic sau un terapeut nutriționist).

2. Stimulează-ți tiroxina

Doctorul poate să-ți prescrie tiroxină ca să-ți compenseze simptomele, dar poți să-ți stimulezi glanda tiroidă nutrițional ca s-o ajuți să-și producă singură tiroxina. Un duo esențial în acest sens este format din mineralele iod și tirozină. Algele marine (dulse sau kelp) sunt foarte bogate în iod, la fel ca legumele marine nori și arame, ciupercile, sfecla mangold, fasolea lima și semințele de susan. Tirozina se găsește și ea în fasolea lima, precum și în pește, migdale, banane, avocado și semințe de dovleac. Ca suplimente, ia 200 mcg iod pe zi și 500 mg L-tirozină de două ori pe zi.

Acizii grași esențiali sunt și ei vitali pentru o funcție tiroidiană corespunzătoare, așa încât este bine să incluzi cât mai des în alimentație pește gras (de exemplu, somon și macrou), semințe și uleiuri obținute prin presare la rece.

O gamă de nutrimente este necesară pentru o susținere deplină a funcției tiroidiene și a celei suprarenale. Pe lângă tirozină și iod, în această categorie intră acizii grași esențiali, zincul, seleniul, vitaminele C și B complex și manganul. Ai grijă să iei o gamă cuprinzătoare de suplimente sau un supliment specializat pentru tiroidă (întreabă la o farmacie naturistă). Dacă iei medicamente, cere-i doctorului să-ți monitorizeze nevoile de medicamente, după ce începi să iei suplimente alimentare pentru susținerea tiroidei, deoarece s-ar putea să fie nevoie de schimbarea medicației.

3. Verifică-ți suprarenalele și diminuează-ți stresul

Glandele suprarenale sunt responsabile de producerea adrenalinei (reacție pe termen scurt) și a cortizolului (reacție pe termen lung), doi hormoni care îți pregătesc corpul pentru efort (acțiune) ca parte a ceea ce se numește răspunsul „luptă sau fugi“. Hormonii suprarenali accelerează metabolismul pentru a răspunde la stres prin activarea glandei tiroide. Cortizolul, dacă a crescut prea mult sau prea mult timp, influențează funcția tiroidiană. Stresul excesiv îngreunează funcția tiroidiană deoarece cortizolul blochează receptorii pentru tiroxină. Dacă ești epuizat din punct de vedere suprarenal, e normal ca acest lucru să fie însoțit de o disfuncție tiroidiană datorată efectului prelungit al cortizolului în exces. Prin urmare, s-ar putea să fie nevoie să te gândești la un sprijin nutrițional pentru glandele suprarenale, inclusiv la adoptarea unei diete cu încărcătură glicemică scăzută, evitarea stimulentelor și suplimentarea cu vitamina C și B complex. (Vezi capitolul 1, Partea a 2-a pentru detalii despre cum să urmezi o dietă cu încărcătură glicemică scăzută.) De asemenea, caută modalități de reducere a încărcăturii de stres, de exemplu, practicând meditația sau yoga, făcând plimbări sau oferindu-ți timp să te calmezi. (Vezi Capitolul 6, Partea a 2-a despre reducerea nivelului de stres.)

4. Verifică-ți și evită alergiile și intoleranțele alimentare

Unii oameni produc „anticorpi antitiroidieni“ care distrug țesutul tiroidei. Acest fenomen poate fi cauzat de o reacție încrucișată în care organismul reacționează la un aliment și atacă din greșeală tiroida. Gliadina (un tip de gluten), conținută în cereale ca grâul, secara și orzul, este strâns asociată cu multe boli autoimune, astfel încât poți să încerci să elimini din dietă aceste alimente și să vezi cum te simți. Și mai bine ar fi să-ți faci un test de intoleranțe alimentare. Boala celiacă (sensibilitatea la gliadină) este mult mai răspândită la oamenii care au anticorpi antitiroidieni. Ar fi de asemenea înțelept să consulți un terapeut nutriționist care să investigheze ce anume provoacă o asemenea reacție exagerată din partea sistemului imunitar. (Vezi Alergiile la pagina 58.)

5. Limitează-ți problemele alimentare

Familia brassica (varză, varză de Bruxelles, broccoli și kale) conține cantități mici de thiouracil, care inhibă formarea hormonului tiroidian în interiorul glandei tiroide. Soia conține fitoestrogeni, care afectează capacitatea organismului de a utiliza hormonul tiroidian. Prin urmare, s-ar putea să fie înțelept să limitezi aceste alimente, deși evitarea lor totală probabil că nu este necesară.

Zahărul, alimentele rafinate, alcoolul și țigările afectează și ele funcția tiroidiană, iar produsele lactate conțin mult estrogen, care concurează cu tiroxina, așa încât evită aceste alimente sau consumă-le cu moderație. Dacă reduci produsele lactate, ai grijă să crești aportul de alune și semințe ca să obții calciu suficient. Cel mai bine este să urmezi dieta mea cu încărcătură glicemică scăzută, care va exercita un stres minim asupra organismului tău. (Vezi Capitolul 1, Partea a 2-a pentru detalii privind cum să urmezi o dietă cu încărcătură glicemică scăzută.)

6. Fă exerciții fizice

Când ai o tiroidă hipoactivă, s-ar putea ca exercițiile fizice să fie ultimul lucru pe care să vrei să-l faci, dar de fapt mișcarea ajută la stimularea funcției tiroidiene, așa încât încearcă să găsești exerciții care să-ți placă și să le crești treptat durata și intensitatea. Propune-ți să ajungi la 30 de minute de exerciții fizice pe zi.

Alimente indicate

• Alge marine, ca dulse și kelp

• Legume de mare, cum ar fi nori și arame

• Ciuperci

• Sfeclă mangold

• Fasole Lima

• Semințe de susan

• Pește gras (somon, macrou, hering, scrumbii, sardele)

• Migdale

• Banane

• Avocado

• Semințe de dovleac

Alimente contraindicate

• Familia brassica — varză, varză de Bruxelles, broccoli și kale, în exces

• Soia, în exces

• Alimente rafinate și zaharoase, cum ar fi pâinea albă, prăjiturile și biscuiții

• Cafeină (crește adrenalina și cortizolul)

• Alcool

• Lactate

Cele mai bune suplimente

• 2 x multivitamine-minerale de mare concentrație, care să asigure magneziu 200 mg, mangan 10 mg, seleniu 200 mcg și zinc 15 mg, plus vitamine B

• 2 x vitamina C 1 000 mg

• Kelp cu iod 200 mcg și L-tirozină 1 000 mg

• 2 x capsule de omega esențial cu omega-3 derivat din ulei de pește plus omega-6 din ulei de limba-mielului și ulei de luminiță-de-seară

Sau

• O combinație specială pentru tiroidă (vezi pagina 448)

Informații suplimentare

Pentru a afla mai multe informații despre acest subiect, citește The Great Thyroid Scandal and How to Survive It (dr. Barry Durant-Peathfield)

TULBURAREA BIPOLARĂ

Informații generale

Tulburarea bipolară, numită anterior depresie maniacală, este caracterizată de episoade de depresie profundă urmate de episoade maniacale. Faza de depresie răspunde cel mai bine la terapia nutrițională. Motivul exact pentru care o persoană are fazele de manie nu este cunoscut, deși acestea sunt legate de stările de stres excesiv. În timpul acelor faze, este important să se asigure ca persoana să doarmă suficient (vezi Insomnia la pagina 349) și să-și mențină nivelul de stres cât mai coborât (vezi Capitolul 6, Partea a 2-a). Nu este neobișnuit ca depresia să fie diagnosticată eronat ca tulburare bipolară, ce permite prescrierea unor medicamente anti-psihotice, la care celor în cauză le va fi foarte greu să renunțe. (Ca urmare a suprapunerii cu depresia, vezi și recomandările pentru Depresie, de la pagina 245.)

Soluțiile medicinei bune

1. Crește-ți aportul de omega-3

Sursa alimentară cea mai bogată în acizi grași esențiali omega-3 o constituie peștii, în special peștii carnivori din apele reci, cum ar fi somonul, macroul și heringul. S-a stabilit o legătură între consumul redus de pește și un risc sporit de tulburare bipolară.

În unul dintre primele experimente clinice cu un supliment din ulei de pește cu omega-3, bogat în acid eicosapentaenoic (AEP), dr. Andrew Stoll de la Harvard Medical School a administrat unui număr de 40 de pacienți bipolari aflați în faza depresivă fie suplimente cu omega-3, fie un placebo și a constatat o ameliorare extrem de importantă la primul grup. În cadrul unui experiment mai recent, s-a administrat unui număr de 26 de persoane cu tulburare bipolară un supliment de AEP sau un placebo și, din nou, s-a constatat o îmbunătățire semnificativă la grupul cu AEP.

Acest acid pare să aibă cele mai puternice efecte antidepresive dintre toate grăsimile omega-3. Majoritatea experimentelor demonstrează astfel de efecte benefice când se administrează 1 000 mg AEP pe zi. Suplimentele din ulei de pește diferă în ceea ce privește conținutul de AEP, cele mai concentrate furnizând circa 500 mg per capsulă, astfel încât e nevoie să iei cel puțin două pe zi ca să obții un efect terapeutic.

O porție — 100 g — de pește gras (somon, macrou, hering, scrumbie, sardele) furnizează cam 500 mg AEP. Consumul de pește gras de trei ori pe săptămână și suplimentarea cu cel puțin 600 mg AEP, de exemplu în două suplimente cu ulei de pește, îți asigură o medie zilnică de 1 000 mg.

2. Echilibrează-ți glicemia

Există o legătură directă între dispoziția sufletească și echilibrul glicemiei. Toate alimentele din categoria carbohidraților sunt descompuse în glucoză, iar creierul funcționează pe bază de glucoză. Cu cât rezerva de glucoză din sânge este mai neuniformă, cu atât mai oscilantă este și starea sufletească. Iată de ce este absolut esențial să ai o dietă cu încărcătură glicemică scăzută, care să te ajute la echilibrarea stării sufletești și a energiei. Acest lucru este cu precădere important în timpul fazei maniacale, în care este de asemenea esențial să se evite stimulentele precum cafeina și nicotina care, împreună cu zahărul, sunt rețeta pentru o dispoziție fluctuantă. (Vezi Capitolul 1, Partea a 2-a pentru detalii privind modul în care poți adopta o dietă cu încărcătură glicemică scăzută. De asemenea, vezi Depresia la

pagina 245 ca să afli despre beneficiile potențiale ale suplimentelor cu crom, dacă ai simptome de depresie „atipică“.)

3. Crește-ți aportul de magneziu

Magneziul este un mineral care ajută la menținerea în limite normale a funcției musculare și a funcției cerebrale. Printre indiciile unei deficiențe de magneziu se numără: tremur muscular sau spasme, slăbiciuni ale mușchilor, insomnie sau nervozitate, hipertensiune arterială, puls neregulat, accese sau convulsii, hiperactivitate și depresie. În cazul tulburării bipolare, magneziul ne interesează ca urmare a similarității lui cu litiul (medicamentul cel mai des folosit pentru stabilizarea dispoziției psihice). De fapt, există unele dovezi potrivit cărora litiul s-ar putea atașa de aceiași receptori din creier, producând un efect de calmare. În urma unor studii, s-a constatat că oamenii cu tulburare bipolară tind să aibă niveluri mai scăzute de magneziu și că administrarea de magneziu le-a ameliorat simptomele sau le-a redus frecvența fazelor maniacale. Magneziul ajută de asemenea la susținerea unor modele corespunzătoare de somn.

Printre alimentele bogate în magneziu se numără verdețurile, semințele și alunele. Migdalele, semințele de chia și semințele de dovleac sunt surse excelente; totuși, dacă ai tulburare bipolară, îți recomand să iei 300 mg supliment cu magneziu pe zi, în ambele faze, depresivă și maniacală.

Alimente indicate

• Pește gras (somon, macrou, hering, scrumbie, sardele)

• Semințe de chia

• Migdale

• Semințe de dovleac

• Legume verzi

Alimente contraindicate

• Zahăr

• Băuturi cafeinizate

• Alcool

Cele mai bune suplimente

• 2 x multivitamine-minerale de mare concentrație care să asigure 100 mg magneziu

• 2 x vitamina C 1 000 mg

• 2 x magneziu 100 mg (care să dea un total de 300 mg cu multivitamina)

• 2 x capsule de ulei de pește bogat în omega-3 în concentrație ridicată (care să ofere 600 mg AEP sau AEP plus ADP)

Avertismente

Nu-ți schimba medicația fără să discuți în prealabil cu doctorul tău.

Informații suplimentare

Pentru a afla mai multe despre acest subiect, citește The Feel Good Factor (Patrick Holford), care include studiile esențiale de referință.

TULBURĂRI DE VEDERE

Informații generale

Pe măsură ce îmbătrânești, ești îndemnat să faci controale periodice la ochi pe de o parte pentru ajustarea rețetei de ochelari, dar pe de altă parte pentru a controla existența celor mai răspândite trei afecțiuni oculare care pot duce la orbire: cataracta (începețoșarea cristalinului), glaucomul (o creștere periculoasă a tensiunii în ochi) și degenerarea maculară legată de vârstă (o scădere a zonei de focalizare din centrul retinei). Sfaturile următoare te pot ajuta să te protejezi de aceste probleme și să încetinești deteriorarea vederii.

Soluțiile medicinei bune

1. Crește-ți aportul de vitamina A și de alți antioxidanți

Vitamina A este cel mai important nutriment pentru ochi. Componentă esențială a proceselor chimice care transformă fotonii de lumină în impulsuri nervoase electrice, se deplasează de la ochi la creier. De asemenea, întreține mucoasa care căptușește ochiul; susține producerea lacrimilor; protejează ochiul de efectele dăunătoare ale luminii solare puternice; previne orbirea nocturnă. Vitamina A poate fi obținută doar din alimentație și se găsește sub două forme. Una este retinolul, o vitamină solubilă în grăsime, care se absoarbe ușor, găsindu-se în țesuturile animale; cealaltă este betacarotenul și se obține din plante, mai ales din caise, pepeni

galbeni, morcovi, dovleci, cartofi dulci, spanac, dovlecei și broccoli. Ficatul transformă betacarotenul în retinol.

Dacă vederea ți se deteriorează, vei avea nevoie să suplimentezi cel puțin 10 000 UI (3 000 mcgRE) de vitamina A pe zi.

Oxidanții sunt creați în celulele noastre când ceva este ars, indiferent că e vorba de țigări, de alimente prăjite sau de carburantul mașinilor. Ei trebuie dezarmați de antioxidanți deoarece deteriorarea pe care o produc în organism, oxidarea, este dăunătoare. Oxidanții sunt creați și de razele ultraviolete de la soare. Antioxidanții care ajută la protejarea de acești oxidanți includ vitaminele C și E, precum și coenzima Q10 (CoQ10) și unii compuși mai specializați; acetil-l-carnitina, n-acetil-cisteina și acidul alfalipoic. În urma unui studiu de mari proporții efectuat pe 3 000 de oameni, s-a constatat că o combinație de antioxidanți (vitaminele C și E, betacaroten și zinc) poate să încetinească evoluția degenerării maculare legate de vârstă cu 25% și să reducă deteriorarea vederii cu 19%[68]. Cu cât este mai ridicat aportul de vitamina C, cu atât riscul de cataractă și de glaucom este mai scăzut. S-a demonstrat că CoQ10 ajută la prevenția cataractei și a degenerării maculare. Ea este prezentă în mod natural în ochi, dar cantitatea scade cam cu 40% între tinerețe și bătrânețe.

Aceste nutrimente se găsesc adesea în suplimentele cu antioxidanți și cele pentru îngrijirea ochilor și este foarte indicat să le iei ca să-ți protejezi ochii odată cu înaintarea în vârstă.

2. Consumă cantități mai mari de legume verzi, ceapă roșie și fructe viu colorate

Morcovii sunt o sursă deosebit de bogată în nutrimente denumite carotenoide. Două carotenoide prezente în macula ochiului — luteina și zeatantina — sunt pigmenți cu puternice proprietăți antioxidante. Sursele cele mai bogate pentru acestea nu sunt morcovii, ci legumele cu frunze verzi și fructele viu colorate, precum și gălbenușurile de ou. Luteina și

zeatantina par să protejeze retina și ajută la prevenirea unor boli legate de vârstă, ca degenerarea maculară și cataracta. Cu cât mănânci mai multe astfel de alimente, cu atât riscurile de îmbolnăvire scad. Luteina și zeatantina merită luate și ca suplimente și se găsesc adesea în formulele pentru îngrijirea ochilor.

Luteina este un nutriment solubil în ulei, care se găsește în legume. Dacă adaugi o picătură de ulei de măsline sau puțin unt la legume, vei absorbi luteina mai bine decât dacă le mănânci fără niciun fel de grăsime.

Ceapa roșie are un conținut deosebit de ridicat de quercetină, un antioxidant și un antiinflamator puternic, despre care s-a demonstrat că protejează împotriva formării cataractei.[69] Într-un studiu pe animale, s-a arătat că ceapa previne formarea cataractei.[70]

3. Verifică-ți nivelul de homocisteină și ia suplimente cu vitaminele B

S-au efectuat studii care au demonstrat că pacienții cu degenerare maculară au niveluri mai ridicate din aminoacidul periculos homocisteină, dar cei care au luat o combinație de vitamine B (care scade nivelul de homocisteină) au avut un risc mai scăzut de îmbolnăvire. Ca o măsură minimă de scădere a nivelului de homocisteină, ia o multivitamină care să conțină 20 mg vitamina B6, 200 mcg acid folic și 10 mcg vitamina B12, acestea fiind vitaminele B cele mai importante pentru menținerea homocisteinei la un nivel lipsit de riscuri. Ideal este să-ți verifici nivelul de homocisteină. (Vezi Capitolul 4, Partea a 2-a, pentru mai multe detalii.)

4. Mănâncă pește, ia suplimente cu ulei de pește și suficientă vitamina D

Acizii grași omega-3 sunt esențiali pentru ochi, deoarece retina conține în mod natural niveluri ridicate de acid docosahexaenoic (ADH), un tip de omega-3 care face parte și din structura creierului.[71] Anomaliile din pelicula lacrimală, care menține ochiul umed, rezultă dintr-o lipsă de uleiuri omega-3, care sunt obținute din alimente ca peștele gras și semințele de in și de chia. Un rol protector deosebit îl are combinarea acizilor grași omega-3 cu antioxidanți.

Un alt nutriment important care trebuie suplimentat, mai ales dacă trăiești în nordul Europei, este vitamina D. Nivelurile ridicate de vitamina D din sânge sunt asociate cu un risc scăzut de apariție a degenerării maculare.

5. Protejează-ți ochii cu o dietă cu încărcătură glicemică scăzută

Consumul de orez, paste și pâine din făină albă crește riscurile de apariție a degenerării maculare, deoarece aceste alimente perturbă nivelul glicemiei, ceea ce duce la sporirea greutății corporale. La rândul ei, obezitatea îți crește imediat riscul de apariție a cataractei, glaucomului și degenerării maculare, deoarece nivelurile ridicate de glucoză în sânge, care însoțesc obezitatea, pot să ducă la diabet și de asemenea să deterioreze vasele de sânge din ochi. Dacă ai greutate excedentară, trebuie s-o scazi. Cea mai bună modalitate de a face acest lucru este să urmezi o dietă cu încărcătură glicemică scăzută, care menține stabil nivelul glicemiei. De asemenea, dieta cu încărcătură glicemică mică îți menține tensiunea arterială scăzută (vezi pagina 312), lucru la fel de important pentru sănătatea ochilor. (Vezi Capitolul 1, Partea a 2-a pentru detalii privind trecerea la o dietă cu încărcătură glicemică scăzută.)

Informații generale

Există câteva căi de protejare a ochilor de degenerare:

• poartă ochelari de soare doar în lumină foarte puternică — ochii au nevoie de anumite lungimi de undă din lumina solară ca să rămână sănătoși;

• dormi în întuneric complet, pentru a le permite bastonașelor și conurilor din retină să se revigoreze;

• ochelarii de tip „Trayner pinhole“ pot ajuta la rezolvarea problemelor legate de focalizare, cum ar fi miopia și hipermetropia, de solicitările generate de ecranul computerului, de durerile de cap și presbiopie (dificultatea de a citi caracterele tipărite mărunt); folosirea regulată a ochelarilor Trayner întărește mușchii și reface forma ochilor;

• dacă stai mult în fața computerului, ai grijă să te așezi direct în fața ecranului și acesta să fie poziționat puțin sub nivelul ochilor; clipește cu regularitate pentru a-ți odihni ochii și a-i lubrifia; ia câte o pauză scurtă la fiecare oră și folosește tehnica de palmare din Metoda Bates ca să crești sensibilitatea ochilor: așază-ți palmele pe ochi, relaxează-te și respiră profund până când vezi negru;

• iluminatul din zona de lucru trebuie să fie egal cu lumina care vine de la ecran.

Obișnuiam să…

Daisy, 82 de ani, suferea de degenerare maculară de șase ani și nu mai putea să meargă la cumpărături sau să-și îngrijească grădina deoarece se împiedicase de câteva ori și se rănise destul de grav. A fost entuziasmată de ideea de a lua suplimente ca să vadă dacă putea măcar să oprească progresul bolii. Daisy a luat capsule de antioxidanți cu spectru larg, un complex B și un supliment cu acizi grași esențiali omega-3, apoi a făcut câteva schimbări în regimul alimentar, așa cum se recomandă aici. Vederea și starea generală a sănătății i s-au ameliorat considerabil.

Alimente indicate

• Legume verzi și broccoli

• Legume portocalii

• Pește gras (somon, macrou, hering, scrumbii, sardele)

• Semințe de chia și de in

• Alune crude, mai ales nuci (sursă bogată de omega-3)

• Ceapă roșie

• Ouă

• Fructe viu colorate

• Tomate

Alimente contraindicate

• Uleiuri vegetale (cu excepția uleiului de măsline)

• Zahăr și alimente „albe“ rafinate

• Produse lactate (dacă ești alergic sau ai probleme cu sinusurile)

Cele mai bune suplimente

• 2 x multivitamine-minerale de mare concentrație care să asigure niveluri optime de vitamine B, plus vitamina A (cel puțin 1 500 mcg), betacaroten (cel puțin 500 mcg) și vitamina D (cel puțin 15 mcg)

• 2 x vitamina C 1 000 mg

• 2 x capsule cu acizi grași omega, cu omega-3 derivat din pește, plus omega-6 din ulei de limba-mielului sau luminiță-de-seară

• 2 x formule de antioxidanți sau de îngrijire a ochilor* care să conțină cât mai multe din următoarele: vitaminele A, C și D, luteină, zeatantină, CoQ10, acid alfalipoic și acetil-l-carnitină

• trebuie ca aportul total de vitamina A să fie de cel puțin 3 300 mcg (10 000 UI), dacă nu dublul acestei cantități.

Avertismente

Dozele mari de vitamina A sub forma animală de retinol, cam 10 000 UI (3 000 mcg) pe zi, nu sunt recomandate în timpul sarcinii.

Informații suplimentare

Pentru a afla mai multe informații despre Metoda Bates, citește cartea Improve Your Eyesight — A Guide to the Bates Method for Better Eyesight without Glasses (Jonathan Barnes).

[68] M. Larkin, „Vitamins reduce risk of vision loss from macular degeneration“, în Lancet, 2001; 358(9290):1347; „National Eye Institute of America, Age-Related Eye Disease Study (AREDS)“, Archives of Ophthalmology, 2001;119:1417–1436.

[69] K.M. Cornish et al., „Quercetin metabolism in the lens: Role in inhibition of hydrogen peroxide“, în Free Radical Biology and Medicine, 2002; 33(1):63–70.

[70] A. Jacadzadeh, et al., „Preventive effect of onion juice on selenite-induced experimental cataract“, în Indian Journal of Ophthalmology, 2009;57(3):185–9.

[71] J. M. Seddon et al., „Dietary fat and risk of advanced age-related macular degeneration“, în Archives of Ophthalmology, 2001; 119:1191–9.

TULBURĂRILE ALIMENTARE

Informații generale

O tulburare alimentară este o problemă complexă care implică alimentația și greutatea corporală, precum și o tulburare obsesiv-compulsivă și cel mai bine este să fie rezolvată de un profesionist specializat din domeniul medical. Un bun punct de pornire este să iei legătura cu Beat (Beating Eating Disorders anterior, Eating Disorders Association, vezi Resurse). Există totuși câțiva pași simpli care pot fi de folos.

Unii oameni suferă de anorexie nervoasă, care este, în esență, autoînfometare. Un motiv posibil este o dorință inconștientă de a suprima schimbările hormonale din pubertate pentru a evita „maturizarea“. Un alt motiv este stimularea eliberării hormonilor suprarenali, care fac persoana să se simtă bine. Psihologii spun adesea că mulți oameni cu anorexie sunt deținători ai unor secrete de familie așa încât trebuie explorate dinamicile de familie pentru a vedea dacă nu cumva există probleme cu rădăcini adânci care trebuie rezolvate.

În zilele noastre, mai răspândită este bulimia, mâncatul excesiv urmat de autoinducerea vomatului sau folosirea laxativelor. Unele persoane anorexice sunt și bulimice, dar nu toți bulimicii sunt anorexici.

Principalele caracteristici ale unei tulburări alimentare sunt:

• episoade recurente de mâncat excesiv (consumarea rapidă a unor mari cantități de mâncare într-o perioadă determinată de timp);

• senzația de lipsă de control al mâncatului în timpul exceselor;

• autoprovocarea cu regularitate a vomitatului, utilizarea laxativelor, a diureticelor, ținerea cu strictețe a dietelor sau efectuarea de exerciții fizice pentru a preveni creșterea în greutate;

• o medie minimă de două episoade de mâncat excesiv pe săptămână;

• preocupare exagerată și persistentă pentru forma și greutatea corpului;

• o aparentă incapacitate de a mânca mai mult decât cantități minuscule de hrană.

Soluțiile medicinei bune

1. Ia suplimente cu zinc ca să corectezi deficiența

Multe dintre simptomele deficienței de zinc sunt similare cu cele ale tulburărilor alimentare: scăderea greutății; pierderea poftei de mâncare; lipsa ciclurilor menstruale (sau impotență la bărbați); greață; piele bolnavă; dispercepții (perceperea distorsionată a formelor și dimensiunilor); depresie și anxietate. O analiză a tuturor cercetărilor conchide: „Există dovezi care sugerează că deficiența de zinc poate fi intim implicată în anorexia la oameni, dacă nu ca o cauză inițiatoare, atunci ca un factor de accelerare și exacerbare, care poate agrava patologia anorexiei". S-a demonstrat că tratamentul cu suplimente de zinc dublează recuperarea greutății.[72] De multe ori, anorexicii aleg să fie și vegetarieni și cele mai multe diete vegetariene sunt deficitare în zinc, grăsimi esențiale și proteine. Multe studii au arătat că suplimentarea zincului cu o doză zilnică de 45 mg poate avea consecințe spectaculoase.

Faptul că suplimentele de zinc în doze mari sunt folosite în tratamentul anorexiei nu înseamnă neapărat că deficiența de zinc este cauză a anorexiei.

Problemele psihologice pot provoca obișnuințele alimentare ale persoanelor sensibile și probabil că așa se și întâmplă.

2. Crește triptofanul, factor de control al apetitului

Scăderea greutății și diminuarea masei musculare este un indicator al deficienței de proteine. Aceasta poate fi cauzată de un aport insuficient sau de digestia, absorbția sau metabolismul inadecvat al acestora. Aminoacizii valină, izoleucină și triptofan au fost găsiți în cantități reduse la persoanele cu anorexie. Suplimentele cu valină și izoleucină ajută la construirea țesutului muscular, în vreme ce triptofanul este materia primă pentru serotonină, neurotransmițătorul care controlează dispoziția psihică și pofta de mâncare. De fapt, transformarea triptofanului în serotonină depinde și de zinc, și de vitamina B6. S-ar putea să fie nevoie de toate aceste trei nutrimente pentru un control corespunzător al apetitului, precum și de o stare psihică echilibrată și fericită.

Suplimentarea triptofanului — sau a 5-hidroxitriptofanului (5-HTP) care este cea mai puternică formă de triptofan — plus zincul și vitamina B6 sunt calea cea mai directă de abordare a acestor dezechilibre la persoanele cu tulburări alimentare, dar pe termen lung obiectivul trebuie să fie schimbarea dietei. Pe măsură ce nutriția unei persoane se îmbunătățește, anxietățile și comportamentele ei compulsive intră în declin și ea poate să vadă logica pe care se bazează modificările de dietă.

3. Asigură-ți cantități adecvate de proteine și de acizi grași esențiali

Dieta ideală trebuie să includă alimente dense din punct de vedere nutritiv și ușor de digerat. Adesea, este util să se lucreze cu un medic care să știe să abordeze problemele legate de rezistența la mâncat. Printre alimentele

recomandate se numără cele care conțin proteine de bună calitate, cum ar fi quinoa, peștele și soia. Alte alimente indicate sunt semințele, precum cele de chia, lintea și fasolea, plus fructele și legumele.

Peștele și semințele sunt deosebit de importante deoarece conțin acizi grași esențiali. Majoritatea celor cu tulburări alimentare fac tot posibilul să evite grăsimea, și ca urmare regimul lor alimentar este în mod frecvent sărac în aceste nutrimente. Acizii grași esențiali sunt vitali pentru ca organismul să producă serotonina (neurotransmițătorul stării de bine a creierului) și să primească semnalele pe care serotonina le transmite de la un neuron la altul. Adesea, mai ales la cei cu anorexie, suplimentele (inclusiv uleiurile concentrate de pește) sunt mai acceptabile la început deoarece, spre deosebire de alimente, nu conțin practic calorii.

4. Elimină excesele

În cazul bulimiei, alimentul pe care o persoană îl alege atunci când mănâncă în exces poate fi foarte revelator; el poate fi legat fie de sensibilități alimentare, fie de probleme cu glicemia. Cele mai frecvente produse mâncate în exces sunt alimentele dulci, cele pe bază de grâu sau lactatele. Produsele pe bază de grâu și lactatele conțin exorfine, chimicale care imită (și prin urmare pot să blocheze) endorfinele dătătoare de plăcere din creier, astfel că pot influența comportamentul. Alimentele dulci satisfac o stare de glicemie scăzută, dar tratamentul constă în a mânca hrană care să-ți mențină glicemia constantă chiar prin evitarea zaharurilor. Le-am cerut adesea bulimicilor să mănânce cât vor în următoarele două săptămâni, dar nu acele alimente. Adesea ei raportează că dorința de a mânca în exces este redusă dramatic. Aceste alimente pot provoca o schimbare de dispoziție și de comportament la anumiți oameni, care îi trimite pe panta alunecoasă a supra-alimentării. De asemenea, este posibil ca o persoană să fie alergică sau intolerantă la anumite alimente la care poftește.

Alimente indicate

• Quinoa

• Pește, inclusiv pește gras (somon, macrou, hering, scrumbii, sardele)

• Leguminoase, inclusiv soia

• Alune și semințe crude, mai ales chia

• Fructe

• Legume

Alimente contraindicate

• Zahăr și carbohidrați rafinați „albi“

• Băuturi cafeinizate (favorizează producția în exces de hormoni suprarenali)

• Anumite alimente mâncate în exces, dacă se suspectează o intoleranță alimentară

Cele mai bune suplimente

• 2 x multivitamine-minerale de mare concentrație, care să asigure cel puțin 10 mg zinc și 20 mg vitamina B6; asta, plus cele 25–35 mg menționate mai

târziu dau un total de 45 mg

• 1 x vitamina C 1 000 mg

• 2 x 5-HTP 50–100 mg

• 1 x capsule cu ulei de pește bogate în omega-3 de mare concentrație (bogate în AEP)

Avertismente

Pentru o vindecare completă, consultă un psihoterapeut cu experiență în ajutarea persoanelor cu tulburări alimentare și de asemenea un terapeut nutriționist cu ceva experiență în tratarea tulburărilor alimentare.

Dacă iei antidepresive, nu lua suplimente cu 5-HTP.

---

[72] C.L. Birmingham și S. Gritzner, „How does zinc supplementation benefit anorexia nervosa?“, în Eating and Weight Disorders, dec. 2006; 11(4):e109–11.

ULCERELE BUCALE

Soluțiile medicinei bune

1. Verifică dacă ai alergii și evită-le

Sensibilitățile alimentare pot fi un factor ascuns, mai ales în cazul ulcerelor bucale recurente. Adesea, „vinovat“ este grâul, dar și fructe precum tomatele, pepenele, ananasul și căpșunele pot fi factori declanșatori.

La unii oameni, reacția este aproape instantanee, ceea ce ușurează identificarea și evitarea acestor alimente prost tolerate. În alte cazuri, totuși, efectele apar mai lent.

Alergiile favorizează eliberarea de chimicale inflamatoare, ca histamina și prostaglandinele. Dacă acestea sunt eliberate în mod frecvent, se poate ajunge la inflamarea și slăbirea membranelor mucoase din gură și intestine, crescând astfel probabilitatea de ulcerare. Într-adevăr, persoanele cu boala lui Crohn, afecțiune în care intestinul este inflamat cronic, fac adesea ulcere bucale.

Produsele lactate, cerealele, alunele și ouăle sunt alergenii cel mai des întâlniți și trebuie excluși din dietă, mai ales dacă se observă și alte simptome precum mâncărimi, strănutat, ochi apoși, dureri de cap, dureri musculare sau oboseală excesivă după consumul oricărui aliment dintre cele menționate. Cel mai bine este să se evite permanent aceste alimente, dacă se observă revenirea ulcerelor și a altor simptome la reintroducerea în hrană. (Pentru mai multe informații despre identificarea și gestionarea intoleranțelor și alergiilor alimentare, vezi Alergiile la pagina 58.)

Pentru a încuraja o vindecare mai rapidă, limitează citricele (lămâi, lămâi verzi, portocale și ananas). Chiar dacă nu provoacă intoleranțe, aciditatea lor ridicată poate agrava ulcerele existente.

2. Ia vitamina A și omega-7 pentru a vindeca membrana mucoasă

Cel mai adesea, ulcerele sunt provocate de iritare sau frecare; perii tociți ai periuțelor sau periajele dentare exagerate pot cauza ulcerații în gură. Vitamina A și omega-7 ajută la regenerarea celulelor mucoasei, care formează membrana umedă din gură. Fiind un element esențial al tuturor membranelor mucoase, omega-7 se găsește în cantități mari în nucile de macadamia și cătina albă, plantă care conține și alte substanțe antiinflamatoare și antioxidante, inclusiv carotenoide, vitamina A și acizii grași omega-3, -6 și -9. Suplimentele cu cătină albă pot fi luate o perioadă lungă de timp și vor susține sănătatea mucoaselor în tot organismul; de exemplu, reduc uscăciunea din ochi, căi nazale și zone intime.

Carotenoidele furnizează forma vegetală a vitaminei A, pe care organismul o transformă în retinol. Luarea unor doze mari de vitamina A timp de o lună poate ajuta la accelerarea vindecării membranelor mucoase. Totuși, din cauza riscurilor potențiale de toxicitate, nu se recomandă femeilor însărcinate sau pe cale de a deveni gravide.

3. Corectează-ți deficiențele nutriționale

O lipsă de vitamine B poate provoca ulcere recurente. Ameliorări clinice semnificative, de lungă durată, au fost obținute administrându-se complexe de vitamine B unor persoane la care s-a identificat lipsa uneia sau a mai multora dintre vitaminele B1, B2 și B6. Acestea pot să se găsească și într-o multivitamină de mare concentrație. În alte cazuri, s-au stabilit legături

clare cu deficitul de vitamina B12. Dacă ești și extrem de obosit, merită să explorezi dacă ai cumva un deficit de B12, cauzat adesea de o proastă absorbție cronică ce duce la anemie pernicioasă (vezi pagina 66). Dacă așa stau lucrurile, trebuie fie să iei suplimente în doze mari (500–1 000 mcg), fie să faci injecții cu B12. Carnea, peștele, ouăle și produsele lactate sunt bogate în vitamina B12.

Lipsa de fier poate să aibă drept consecință uscăciunea gurii și a gâtului, buze crăpate și ulcere. Există două teste simple pe care le poți face acasă ca să-ți verifici fierul din organism. Uită-te în zonele de sub pleoapele inferioare. Acestea trebuie să aibă o culoare roz/roșie vie, nu ștearsă și palidă. Sau apasă-ți capătul unghiei până se albește. Culoarea trebuie să revină repede când nu mai ții unghia apăsată, nu să rămână palidă. Pentru mai multă exactitate, cere-i medicului să-ți dea o analiză a fierului. Femeile vegane aflate la ciclu, care nu iau suplimente, sunt mai predispuse la deficiența de fier.

Consumul de ficat, carne roșie slabă și crustacee asigură fier și vitamina B12. Ouăle, precum și sfecla roșie, spanacul, fasolea, lintea, semințele de dovleac și caisele uscate sunt surse bune de fier, deși sub o formă care nu este la fel de bine absorbită, așa încât trebuie mâncate cantități mari. Două ouă la micul dejun, o mână mare de semințe de dovleac coapte la gustare și o porție de carne roșie, fasole sau linte cu sfeclă roșie (fie coaptă, fie în salată) vor asigura din plin necesarul de fier zilnic de 14–18 mg.

Deficiența de vitamina C este și ea un factor în ulcere — și vitamina C ajută și la absorbția fierului — așa încât e bine să incluzi în dietă alimente care o conțin în concentrații mari, hrănindu-te cu legume precum varza de Bruxelles, varză și broccoli, mai puțin cu fructe, care tind să fie mai acide.

4. Gestionează-ți stresul și luptă cu infecția

Necesarul de vitamina C, precum și cele de magneziu și de vitamina B6 vor crește dacă ești stresat, întrucât toate contribuie la buna funcționare a

glandelor suprarenale, care sunt responsabile de producerea cortizolului, hormonul de adaptare la stres. Dacă ești stresat, este foarte probabil ca suprarenalele să-și ia partea leului din rezervele de vitamina C, sărăcind alte zone ale corpului. Există o legătură directă între nivelul ridicat de stres, epuizarea vitaminei C și o incidență crescută a ulcerelor, așa încât trebuie să iei 1 000 mg vitamina C de trei ori pe zi, mai ales în perioadele în care ești supus la presiuni mai mari.

Pe lângă luarea unui supliment, este o idee bună să-ți perfecționezi metodele de gestionare a stresului, astfel încât acesta să nu mai fie o povară așa de mare. (Vezi Capitolul 6, Partea a 2-a pentru căi de gestionare a stresului.)

Mai există o consecință a epuizării vitaminei C în corp. Cortizolul crește când nivelul de vitamină C este scăzut. Nivelul ridicat de cortizol îți poate slăbi sistemul imunitar, lăsându-l mai puțin capabil să reacționeze viguros împotriva bacteriilor și virușilor, iar o infecție poate prelungi apariția ulcerelor. Pentru a remedia situația, poți să iei tablete de zinc — încearcă una la fiecare trei ore timp de două zile — ca să-ți asiguri 15 mg zinc. Pe lângă faptul că încurajează vindecarea rănilor, zincul stimulează producția și activitatea celulelor imunitare care atacă, distrug și elimină invadatorii.

Alimente indicate

• Carne roșie, mai ales ficat

• Ouă

• Sfeclă roșie

• Semințe de dovleac

• Fasole, linte (leguminoase)

• Broccoli, varză și varză de Bruxelles

Alimente contraindicate

• Lămâi, lămâi verzi și portocale

• Ananas

• Alcool

Cele mai bune suplimente

• 2 x omega-7 (cătină albă) 500 mg

• 2 x vitamina A 2 250 mcg (15 000 UI)

• 2 x B complex, care să conțină majoritatea vitaminelor B și cel puțin 10 mcg B12.

Sau

• 2 x multivitamine-minerale de mare concentrație, care să asigure aceleași niveluri de vitamine B

• 1 x tabletă cu zinc 15 mg la fiecare trei ore

• 1 x vitamina C 1 000 mg trei ori pe zi

Avertismente

Femeile însărcinate nu trebuie să ia mai mult de 7 500 UI (2 250 mcg) de vitamina A.

ULCERELE STOMACALE ȘI INFECȚIA CU HELICOBACTER PYLORI

Soluțiile medicinei bune

1. Verifică dacă ai Helicobacter pylori și tratează-te

În cea mai mare parte, dar nu în totalitate, ulcerele stomacale sunt cauzate de infecția cu bacteria Helicobacter pylori și de regulă sunt tratate cu o combinație de două antibiotice plus un medicament de inhibare a pompei de protoni (PPI), care te împiedică să mai produci acid în stomac. Medicamentele PPI trebuie să fie doar pe termen scurt, întrucât suprimarea acelui acid este extrem de dăunătoare pentru absorbția nutrimentelor și are drept consecință tot felul de complicații, inclusiv risc crescut de osteoporoză, contracția creierului și infecții.

Există remedii naturale care ajută la tratarea acestei infecții.

Probioticele (bacteriile benefice). Bacteriile Acidophilus și Bifidus încetinesc dezvoltarea H. pylori în șase săptămâni[73] și pot chiar s-o anihileze. De asemenea, probioticele pot să reducă semnificativ efectele secundare și să amelioreze eficacitatea tratamentului convențional. Îți recomand să iei un probiotic de mare concentrație care să asigure 10 miliarde de UFC pe zi, cu o săptămână înainte și trei luni după terapia cu antibiotice. Probioticele sunt departajate după numărul unităților de formare a coloniilor (UFC) pe care le conțin — este o modalitate mai elegantă de a spune „microbi vii și sănătoși“.

Oregano este unul dintre cei mai buni agenți naturali de luptă împotriva infecției cu H. pylori și se crede că acționează prin inhibarea modului în care H. pylori produce chimicalele care neutralizează acidul din vecinătatea lor, ceea ce le permite să supraviețuiască. Prin urmare, oregano este efectiv un antibiotic natural. Poți să cumperi capsule sau tincturi. Ia 15–45 mg pe zi.

Extractul de lemn dulce deglicirinizat (DGL) suprimă și el dezvoltarea H. pylori și ajută la repararea și întărirea mucoasei stomacului. Ia 500–1500 mg pe zi. Ai grijă să achiziționezi forma DGL, deoarece lemnul-dulce luat pe termen lung poate crește tensiunea arterială.

Guma de mastic este un alt remediu care a ajuns în atenția publicului, deși dovezile eficienței sale nu sunt concludente. A fost folosită timp de mii de ani în medicina tradițională grecească pentru diferite tulburări gastrointestinale, inclusiv ulcer peptic. În 2012, cercetătorii din Grecia au descoperit că guma de mastic a redus numărul bacteriilor H. pylori, chiar dacă nu le-a eradicat complet.[74] Merită încercat, deși nu s-a demonstrat că n-ar avea efecte secundare. Ia 1 000 mg două ori pe zi timp de trei luni.

Ți-aș recomanda să iei probiotice înainte să faci terapia triplă uzuală (două antibiotice, plus medicamentul PPI, cum am menționat), apoi să urmezi terapia triplă, după care să iei remedii naturale timp de trei luni, sub îndrumarea unui nutriționist.

2. Renunță la alimente care stimulează producerea de acid și la iritante gastrice

Stomacul produce acid pentru digerarea proteinelor. Dacă mănânci cu precădere alimente bogate în proteine (carne, pește și ouă), s-ar putea să agravezi starea de inflamare a mucoasei stomacului. Cafeaua și alcoolul, precum și analgezicele antiinflamatoare nesteroidiene (AINS) irită și ele

peretele intestinal. Dacă ai ulcer, combinația dintre analgezice și alcool este extrem de periculoasă, deoarece poate provoca sângerare internă.

Totuși, peștele gras se bucură de avantajul că are în compoziție acizi grași esențiali omega-3 cu proprietăți antiinflamatoare, care ajută la calmarea membranelor inflamate, așa încât consumul moderat de pește gras este probabil să facă mai curând bine decât rău.

Deși se crede că alimentele condimentate favorizează formarea acidului, de fapt sunt alcaline și, cu condiția să nu te facă să te simți mai rău, dovezile arată că acestea nu duc la agravarea ulcerelor.

3. Ia vitamina A și glutamină ca să-ți vindeci intestinele

Vitamina A și aminoacidul glutamină ajută la regenerarea celulelor epiteliale sănătoase, care căptușesc tractul digestiv. Glutamina se ia cel mai bine ca pudră, 1 linguriță cu vârf (5 g) într-un pahar cu apă rece înainte de culcare, pe stomacul gol. O provizie generoasă de glutamină poate ajuta la repararea și menținerea mucoasei intestinului subțire. Administrarea de glutamină sub această formă timp de o lună poate duce la vindecarea ulcerelor locale.

Vitamina A, în forma ei animală numită retinol, este de asemenea vitală pentru celulele sănătoase din stomac. Dozele ridicate nu sunt recomandate în timpul sarcinii, dar bărbații și femeile care au probabilitate scăzută să rămână gravide s-ar putea să constate că luarea de doze mari timp de o lună ajută la accelerarea vindecării ulcerelor.

Și vitamina C ajută la vindecare, dar o cantitate prea mare, mai ales în forma de acid ascorbic, poate agrava ulcerele. Ori îți limitezi aportul zilnic la 200 mg, ori iei o formă alcalină a vitaminei C, cum ar fi ascorbatul mineral.

Deși deocamdată nu s-au efectuat experimente clinice pe oameni, animalele cu ulcer gastric au fost ajutate de cătina albă, o sursă bogată în acizi grași esențiali omega-7.[75] Este posibil să obții și alte beneficii prin suplimentarea cu cătină albă, întrucât conține și substanțe antioxidante și antiinflamatoare care ajută la vindecarea ulcerelor, printre care carotenoide, vitamina E și acizi grași esențiali omega-3, omega-6 și omega-9.

4. Verifică-ți și evită alergiile și intoleranțele alimentare

Dacă mănânci un aliment la care ești alergic sau intolerant, inflamația va crește și ulcerul se va agrava. O alergie alimentară neidentificată poate chiar să precipite această boală, mai ales dacă ai boala celiacă nediagnosticată (vezi pagina 106). Vezi pagina 58 pentru modul în care poți să verifici și să elimini alergiile alimentare și intoleranțele.

Alimente indicate

Toate aceste alimente sunt slab alergenice și bogate în nutrimente.

• Legume

• Fructe ne-citrice

• Ovăz

• Ceapă roșie

• Usturoi

• Semințe

• Quinoa

• Pește gras (somon, macrou, hering, scrumbie, sardele — neprăjite)

Alimente contraindicate

• Carne roșie

• Toate proteinele animale în exces

• Produse lactate

• Alcool

• Cafea

Cele mai bune suplimente

• 2 x multivitamine-minerale de mare concentrație care să conțină cel puțin 5 mcg vitamina B12 și 10 mg zinc, plus 200 mg vitamina C

• 1–2 suplimente de tip omega, cu omega-3 derivat din ulei de pește plus omega-6 din ulei de limba-mielului sau de luminiță-de-seară

• 3 x capsule de vitamina A 5 000 UI (5 000 mcg în total)

• 1 x supliment cu enzimă digestivă la fiecare masă principală

• 1 x supliment cu probiotice care să conțină 5–10 miliarde de organisme viabile

• 1 linguriță (5 g) pudră de glutamină dizolvată în apă, înainte de culcare, pe stomacul gol

Sau

• 3 x suplimente cu formulă combinată: enzimă digestivă, probiotice și glutamină.

Opțional

• 2 x omega-7 (ulei de cătină) 250 mg

Avertismente

Medicamentele inhibitoare ale pompei de protoni (PPI), a căror denumire se termină în „-azolă“, inhibă producția de acid gastric și pot oferi alinare. Pe de altă parte, folosirea îndelungată a acestor medicamente este periculoasă, deoarece acidul gastric este necesar pentru absorbția vitaminei B12 și a mineralelor.

Vitamina C, deși este bună pentru sănătate în general, poate agrava un ulcer stomacal, așa încât este mai bine să limitezi aportul la 200 mg pe zi până la vindecarea ulcerelor.

Informații suplimentare

Pentru a afla mai multe informații despre acest subiect, citește Improve Your Digestion (Patrick Holford), care include studiile esențiale de referință.

---

[73] K.Y. Wang et al., „Effects of ingesting Lactobacillus- and Bifidobacterium- containing yogurt in subjects with colonised Helicobacter pylori", în American Journal of Clinical Nutrition, sept. 2004; 80(3):737–41.

[74] S. Parascho et al., „In vitro and in vivo activities of chios mastic gum extracts and constituents against Helicobacter pylori", în Antimicrobial Agents and Chemotherapy, 2007; 51(2):551-9.

[75] J. Xing et al., „Effects of sea buckthorn (Hippophaë rhamnoides L.) seed and pulp oils on experimental models of gastric ulcer in rats", în Fitoterapia, dec. 2002; 73(7–8):644–50.

URTICARIA

Informații generale

Urticaria se manifestă prin apariția pe piele a unor bășicuțe de culoare roșie. Umflarea și roșeala sunt provocate de eliberarea de histamină, o substanță cu rol important în apariția proceselor alergice.

Soluțiile medicinei bune

1. Verifică-ți reacțiile la substanțele chimice

Cea mai frecventă cauză a urticariei este o reacție la medicamente — îndeosebi antibiotice (inclusiv penicilina). Din păcate, penicilina este prezentă uneori în alimente și lichide precum laptele, carnea roșie și carnea de pui, iar reacțiile alergice au fost corelate cu aceste antibiotice „ascunse". Adesea, persoanele cu urticarie cronică sunt sensibile la aspirină. Dacă îți apare urticarie când iei un medicament, ia legătura cu medicul ca să vezi dacă nu cumva asta e cauza. Dacă este, amândoi va trebui să decidenți dacă nevoia de a lua acel medicament contrabalansează disconfortul urticariei.

Salicilații sunt compuși din familia aspirinei, care se găsesc în mod natural în multe alimente. Bolnavii de urticarie care sunt sensibili la aspirină trebuie să-și controleze atent aportul de salicilați. Dintre toate alimentele, fructele au nivelurile cele mai ridicate, mai ales fructele de pădure, ananasul

și fructele uscate. De asemenea, aș evita toate sucurile, întrucât pot să conțină salicilați concentrați. Niveluri ridicate au fost găsite la lemn-roșu și mentă, inclusiv în pastele de dinți, guma de mestecat și ceaiurile respective. Citește listele de ingrediente ale alimentelor și cosmeticelor ca să fii sigur că le eviți pe cele care conțin salicilați.

Hrana noastră este tot mai contaminată cu substanțele chimice folosite pentru a-i da culoare și aromă, pentru a o îndulci, a o stabiliza și a o conserva. Unul dintre cei mai folosiți aditivi alimentari care cauzează reacții alergice este tartrazina, denumită și E102, care este folosită pentru a da alimentelor culorile oranj și galben.

Numeroase studii au arătat că regimurile alimentare lipsite de aditivi sunt foarte utile bolnavilor cu urticarie. Consumul de alimente proaspete, cât mai apropiate de forma lor naturală, este calea principală de a evita pericolele potențiale ale alimentelor preparate industrial. Consumarea alimentelor produse organic este o altă cale de a evita chimicalele adăugate.

2. Testează și evită alergenii alimentari

O cauză frecventă a urticariei este reacția la alimente. Cele mai susceptibile de a provoca urticarie sunt laptele, peștele, carnea roșie, ouăle, fasolea și alunele, deși orice aliment poate provoca reacții. Alte alimente de luat în calcul sunt ciocolata, mezelurile, carnea de pui, citricele și crustaceele. (Vezi Alergiile la pagina 58 ca să afli cum să testezi și să eviți alergenii sau intoleranțele potențiale.)

Alcoolul agravează orice reacție alergică și prin urmare cel mai bine este să fie evitat sau să i se minimizeze consumul. Evitarea alimentelor suspecte este doar o parte a soluției. Este de asemenea important să te asiguri că tractul digestiv funcționează bine. Mai multe studii au arătat că persoanele cu urticarie cronică au dezechilibre digestive în proporție de până la 85%.

Prima etapă vitală a digestiei este mestecarea temeinică a hranei. Acest lucru pune la dispoziția enzimelor digestive o suprafață mai mare asupra căreia să acționeze și să-și îndeplinească funcția corespunzător. Unii oameni au o lipsă sau o cantitate redusă de enzime digestive, ceea ce atrage după sine o descompunere necorespunzătoare a alimentelor; acest lucru contribuie și el la alergii. Dacă iei formule de enzime din plante, enzimele din tractul digestiv pot funcționa mai eficient, ajutând la normalizarea digestiei.

Bacteriile benefice ajută la ținerea sub control a alergiilor crescând imunitatea intestinală. Pentru a favoriza bacteriile benefice, trebuie să reduci aportul de zahăr și alimente rafinate, care încurajează proliferarea bacteriilor dăunătoare. Mănâncă fructe și legume bogate în fibre și iaurt natural „viu“, acestea ajută la dezvoltarea și creșterea bacteriilor benefice. Aș mai recomanda un supliment cu probiotice de bună calitate pentru a ajuta la restabilirea nivelurilor sănătoase de bacterii.

„Combustibilul“ preferat al celulelor din mucoasa intestinului subțire este glutamina. O cantitate generoasă de glutamină poate ajuta la repararea și la menținerea sănătății căptușelii intestinului mic. Poți cumpăra suplimente care combină enzimele, glutamina și probioticele. De asemenea, ia o formulă de supliment care să includă 10 mg zinc, un mineral important în producerea de acid gastric.

3. Suplimentează-ți vitamina C

Reacțiile alergice provoacă eliberare de histamină care declanșează simptomele. În majoritate, medicamentele recomandate pentru urticarie sunt antihistaminice. Totuși, vitamina C are efecte asupra histaminei, și anume previne secreția de histamină de celulele albe din sânge și crește detoxificarea organismului. Cercetările arată că 1 000 mg vitamina C reduc histamina din sânge cu aproximativ 20%, iar 2 000 mg reduc histamina cu peste 30%.

Vitamina C este recomandată oricărei persoane într-o cantitate minimă de 1 000 mg (1 g) pe zi, deși 2 000 mg (2 g) sau mai mult este o cantitate optimă pentru majoritatea oamenilor, indiferent că au sau nu alergii. Dacă suferi de simptome alergice, ar fi bine să iei dublul acestei cantități în mod regulat. Întrucât vitamina C intră și iese din organism în șase ore, cel mai bine e să se ia în doze divizate, fie 1 000 mg dimineața și 1 000 mg la prânz, fie dacă iei cantități mai mari, câte 1 000 mg de patru ori pe zi. Poți să crești aportul de vitamina C prin alimentație mâncând multe fructe și legume proaspete, deși ar trebui să consumi cantități uriașe ca să ajungi la 2 000 mg; de exemplu, 100 g ardei conțin cam 100 mg vitamina C, 100 g broccoli au 110 mg, iar 100 g căpșune conțin 60 mg, presupunând că sunt proaspete. De regulă, alimentele care conțin vitamina C conțin și bioflavonoide antioxidante precum herperidina, rutina și quercetina, iar aceste bioflavonoide pot ajuta de fapt organismul să absoarbă vitamina C, un alt motiv întemeiat ca să mănânci alimente bogate în vitamina C.

4. Suplimentează-ți alte nutrimente antialergice/antiinflamatoare

Quercetina este un antioxidant puternic care favorizează un răspuns sănătos la inflamație. În urma unui studiu s-a constatat că, dintre toate bioflavonoidele, quercetina a fost cea mai eficientă în inhibarea producției de histamină. Cele mai bune surse alimentare de quercetină sunt ceapa roșie, merele și fructele de pădure, dar îți va fi foarte greu să mănânci mai mult de 20 mg pe zi, astfel încât este necesar să suplimentezi ca să ajungi la dozele terapeutice necesare în cazul în care suferi de urticarie. Dacă ai simptome severe, ia 500 mg de trei ori pe zi și apoi 500 mg pe zi după ce reacția este sub control. Cele mai bune rezultate sunt obținute prin suplimentarea a 150 mg de două ori pe zi, cu ceva bromelainăși vitamina C.

Bromelaina este o colecție de enzime care se găsește în tulpinile de ananas și are proprietăți antiinflamatoare și anti-tumefiere. Ia până la 300 mg zilnic dacă ai o reacție alergică sau 100 mg pe zi ca să-ți reduci potențialul alergic.

Metilsulfonilmetanul (MSM) are atât de multe beneficii pentru persoanele alergice încât nici nu știu de unde să încep.

Atât timp cât suferi încă de orice simptome alergice, este foarte bine să iei zilnic suplimente cu MSM. Deși aportul terapeutic ajunge până la 6 000 mg pe zi, îți recomand să începi cu 1 000 mg sau cu jumătate, dacă îl iei în combinație cu alte nutrimente antialergice.

Glutamina este o parte esențială a oricărui regim destinat să restabilească rapid sănătatea membranelor mucoase și să reducă potențialul alergic. Este de asemenea un nutriment puternic pentru susținerea funcției imune sănătoase și a membranelor intestinale. Ca parte a unui regim zilnic antialergic, ia 500 mg.

Unele suplimente conțin combinații ale acestor nutrimente antiinflamatoare, așa încât poți să le iei pe toate într-o singură pilulă. Printre alimentele cu puternice efecte antiinflamatoare se numără peștele gras, semințele, ghimbirul și curcuma. Recomand consumarea cu larghețe a acestor alimente.

5. Caută să reduci stresul

Pentru mulți oameni, reacția la evenimentele stresante este urticaria. Stresul declanșează tot felul de schimbări în organismul uman, inclusiv reducerea imunității, care e foarte posibil să se afle la baza acestei reacții. Studiile au arătat că oamenii cu urticarie cronică au o viață mai stresantă, indiferent că e vorba de sprijin mai redus din partea familiei, de strategii de adaptare negative sau de influența exacerbată a unor evenimente din viață. Se pare că persoanele care suferă și de insomnii sunt și mai predispuse la urticarie.

Reducerea stresului cu mijloace de relaxare sau prin rezolvarea situației stresante este importantă mai ales dacă urticaria devine cronică. Yoga, meditația și înregistrările sonore de relaxare sunt recomandate sau, pentru o

problemă prelungită, consilierea psihologică ar putea fi de folos. (Cum să-ți gestionezi stresul se explică în Capitolul 6, Partea a 2-a.)

Alimente indicate

• Pește gras (somon, macrou, hering, scrumbie, sardele)

• Legume, mai ales broccoli și ardei

• Ceapă roșie

• Ghimbir

Alimente contraindicate

• Alcool

• Carne și lactate

• Alimente procesate

• Zahăr

Cele mai bune suplimente

• 2 x multivitamine-minerale care să asigure cel puțin 10 mg zinc

• 2 x vitamina C 1 000 mg

• 2 x capsule de omega cu omega-3 derivat din ulei de pește, plus omega-6 din ulei de limba-mielului sau luminiță-de-seară (conținutul de omega-3 să fie de 10 ori mai mare decât cel de omega-6)

• 2 x formulă antiinflamatoare conținând o combinație de quercetină, vitamina C, glutamină, MSM, bromelainăă

• 1 x formulă digestivă conținând enzime, glutamină și probiotice

Avertismente

Trebuie să ceri îndrumare unui nutriționist sau altui specialist atunci când urmezi o dietă prin eliminare, mai ales la copii, deoarece este important să consumi o gamă completă de nutrimente esențiale.

Informații suplimentare

Pentru a afla mai multe despre acest subiect, citește Solve Your Skin Problems (Patrick Holford și Natalie Savona), care include studiile esențiale de referință.

ZONA ZOSTER

vezi HERPESUL ȘI ZONA ZOSTER

Partea a 2-a

Cum să punem în aplicare medicina bună

În această parte vei găsi elementele de bază ale sănătății care te vor ajuta să previi sau să vindeci câteva probleme de sănătate. Acestea sunt: să urmezi o dietă cu încărcătură glicemică scăzută pentru o sănătate optimă, pentru scăderea în greutate sau pentru menținerea greutății; să înțelegi rolul antioxidanților în lupta cu efectele dăunătoare ale oxidării asupra organismului și încetinirea procesului de îmbătrânire a corpului; să-ți asiguri o sănătate optimă mâncând alimente și luând suplimente cu acizi grași esențiali pentru susținerea proceselor din organism; să eviți creșterea homocisteinei în sânge, un marker pentru câteva probleme grave de sănătate; să-ți personalizezi un program de suplimente care să se potrivească nevoilor personale și să găsești modalități de destresare.

În funcție de problemele de sănătate care te preocupă, ți s-a recomandat să urmezi unele dintre aceste elemente de bază în Partea 1, cu toate că fiecare dintre noi poate obține efecte pozitive din aplicarea lor în orice caz.

Capitolele care urmează îți oferă un plan general ca să poți să te ferești de boli, de suferință și să trăiești fără să ai nevoie de medicamente.

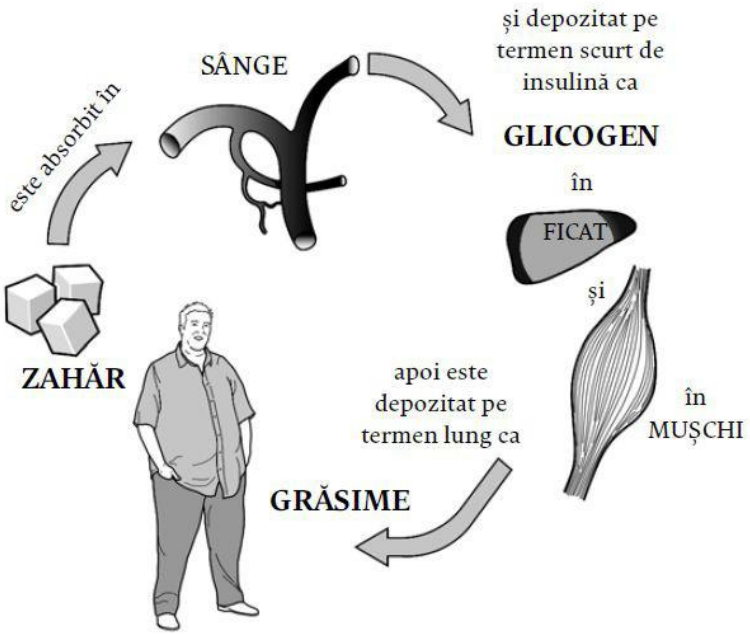
Capitolul 1

Dieta cu ÎG scăzută pentru o greutate perfectă și controlul glicemiei

Dieta cu ÎG scăzută propusă de mine a fost încercată și testată timp de peste un deceniu și s-a dovedit o dietă sănătoasă și funcțională pentru scăderea în greutate și menținerea greutății. Poți să mănânci o mare varietate de alimente și nu ți se va face foame deoarece tipurile de alimente pe care le vei mânca nu-ți vor tulbura echilibrul glicemic și, combinând proteine cu carbohidrați și mâncând regulat, vei evita scăderile de glicemie.

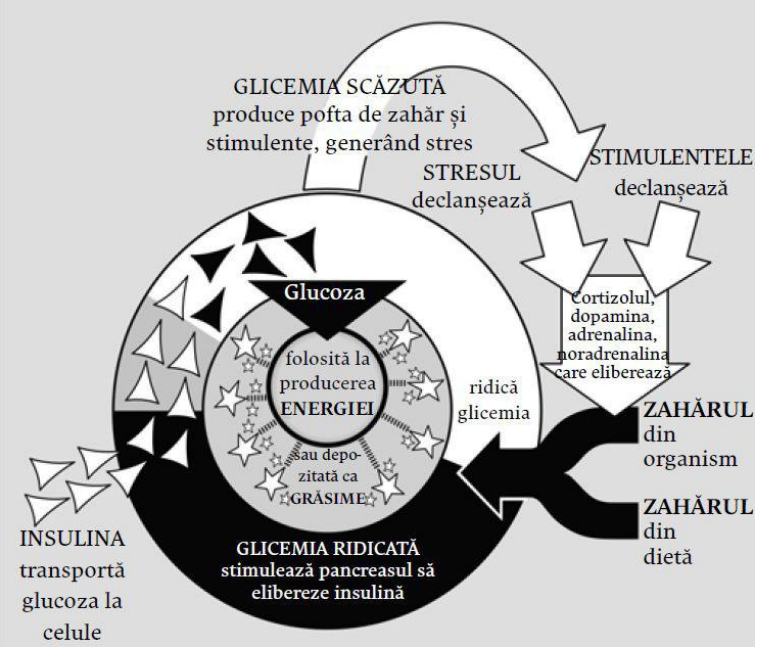
O glicemie constantă este cheia scăderii în greutate

Încărcătura glicemică (ÎG) este o măsură precisă a efectelor pe care un aliment sau o masă le au asupra nivelului glicemiei. Alimentele cu ÎG ridicată (carbohidrații rafinați și zahărul) au un efect mai mare asupra glicemiei decât alimentele cu ÎG scăzută (alimente integrale, de exemplu orezul brun). Creșterile frecvente ale glicemiei, provocate de alimentele cu ÎG ridicată, sunt cele care duc la creșterea greutății și la mai multe boli, îndeosebi la diabet. Când nivelul glicemiei crește, insulina este eliberată în sânge pentru a îndepărta glucoza (zahărul). O parte din glucoză se duce la creier și la mușchi, dar, dacă ai mâncat mai mult decât ai nevoie, ceea ce rămâne ajunge în ficat. Ficatul transformă excesul de glucoză în grăsime și îl depozitează în cel mai apropiat loc posibil, începând cu regiunea șoldurilor. Așadar, insulina este hormonul care depozitează grăsimea. După aceea, nivelul glicemiei scade, ceea ce declanșează senzația de foame și în același timp eliberarea hormonilor de stres, ca să te determine „să vânezi“ altă hrană (vezi ciclul zahărului de mai jos). Acela e momentul când crește pofta de mâncare, precum și pofta de zahăr și carbohidrați.



Ciclul zahărului

Cu cât ai mai multe maxime (urmate de minime) ale zahărului, cu atât mai „surzi“ îți devin receptorii de insulină situați în interiorul arterelor și celulelor. Cu timpul, devii „rezistent la insulină“, ceea ce înseamnă o sensibilitate tot mai redusă la insulină. În continuare, corpul tău trebuie să producă și mai multă insulină pentru a atinge efectul dorit, și anume scăderea glicemiei. Începi să ai minime „de recul“ ale glicemiei, când în sfârșit insulina își face efectul.



Cum depozitează organismul energie sub formă de grăsime

Fluctuațiile glicemiei îți afectează direct sănătatea și dispoziția

Printre simptomele glicemiei scăzute se numără proasta concentrare, iritabilitatea, nervozitatea, depresia, transpirațiile, durerile de cap și problemele digestive. În cele mai multe cazuri, cei în cauză se simt obosiți și înfometați. Dacă te realimentezi cu carbohidrați cu ÎG ridicată, care eliberează rapid energia, faci glicemia să crească rapid. Corpul tău nu are nevoie de atât de mult zahăr așa încât, la fel ca înainte, elimină excesul depozitându-l sub formă de grăsime. După aceea, glicemia scade din nou. Așa intri în cercul vicios al oscilațiilor glicemice care duc la starea de oboseală, creșterea greutății corporale și pofta de dulce.

Se estimează că trei din zece oameni au o capacitate redusă de a-și menține glicemia la nivel stabil. Rezultatul, de-a lungul anilor, este că aceștia riscă să fie tot mai graşi și mai letargici. Pe de altă parte, dacă reușești să-ți controlezi nivelul glicemiei, vei avea o greutate stabilă și o energie constantă.

Prin intermediul grupurilor mele asociate de scădere în greutate, am demonstrat că, urmând dieta mea cu ÎG scăzută, mulți oameni pot să piardă 7 kg într-o lună fără să se simtă înfometați. În toți acești ani, mii de oameni au beneficiat de pe urma aplicării principiilor dietei cu ÎG scăzută, reușind să oprească și să inverseze evoluția diabetului și a bolilor de inimă, redobândindu-și sănătatea și scăzând în greutate.

Dietele cu conținut ridicat de grăsimi și proteine nu sunt sănătoase

Pentru a avea o alimentație cu ÎG scăzută, există două extreme. Prima, susținută de regretatul dr. Robert Atkins, presupune să eviți carbohidrații și să mănânci în schimb multe proteine și grăsimi. Acest tip de dietă este foarte bogat în produse din carne și lactate. Celălalt, care este preferabil din motive pe care le voi explica, este să mănânci ceva carbohidrați, dar numai dacă își eliberează lent conținutul de zahăr, și de fiecare dată să mănânci carbohidrați cu proteine. De exemplu, principala formă de zahăr din fructele de pădure este xiloza, care are ÎG foarte scăzută și, dacă mănânci fructe de pădure cu semințe (care sunt bogate în proteine) cum ar fi cele de chia sau de dovleac, efectul net va fi o ÎG foarte scăzută.

Unul din motivele pentru care prefer această abordare, dar nu singurul, este acela că produsele din carne și mai ales produsele lactate cresc de fapt un tip de insulină numit factor de creștere de tip insulinic sau IGF-1. Acesta, la fel ca excesul de insulină, este dăunător sănătății și este asociat cu un risc crescut de cancer.

Cele trei reguli de aur ale dietei cu ÎG scăzută

Cea mai bună metodă de a ajunge la un echilibru stabil al glicemiei este să-ți controlezi încărcătura glicemică a dietei. Motivul pentru care mă concentrez asupra conținutului de carbohidrați al alimentelor este faptul că celelalte două categorii principale de alimente, lipidele și proteinele, nu au un efect apreciabil asupra glicemiei. De fapt, îți recomand să mănânci ceva lipide (grăsimi) și proteine împreună cu carbohidrați, pentru că asta va scădea și mai mult efectul carbohidraților asupra glicemiei, reducând prin urmare ÎG a mesei respective. Vei constata că sugestiile mele sunt echilibrate astfel încât îți oferă un aliment bogat în proteine, ca peștele, împreună cu un aliment bogat în carbohidrați, ca orezul. Am să-ți dau valorile ÎG ale mai multor alimente și-ți voi explica ce trebuie să faci pentru a le alege pe cele mai sănătoase, cu cele mai mici valori ale ÎG.

Pentru echilibrarea glicemiei, există doar trei reguli.

• Regula nr. 1. Să mănânci 40 ÎG pentru scăderea în greutate și 60 ÎG pentru a o menține.

• Regula nr. 2. Să mănânci carbohidrați cu proteine.

• Regula nr. 3. Să mănânci puțin și des, nu să înfuleci.

A treia regulă înseamnă să mănânci de fiecare dată cele trei mese principale și să introduci câte o gustare la mijlocul dimineții și la mijlocul după-amiezii. În felul acesta, îi vei oferi corpului tău o provizie constantă de combustibil, ceea ce înseamnă că vei avea mai puține momente în care să ți se facă poftă de alimente.

Să înțelegem încărcătura glicemică

Încărcătura glicemică combină indexul glicemic cu conceptul măsurării aportului de carbohidrați pentru a oferi o modalitate superioară din punct de vedere științific de control al glicemiei. În termeni simpli, indexul glicemic al unui aliment (IG) ne arată dacă un carbohidrat dintr-un aliment este eliberat rapid sau lent. Este o măsură calitativă. Totuși, nu ne spune ce proporție din acel aliment este carbohidrat. Punctele (sau gramele) de

carbohidrați ne indică proporția de carbohidrați dintr-un aliment, dar nu ce efect are un anumit carbohidrat asupra glicemiei. Prin urmare, este o măsură cantitativă. Încărcătura glicemică (ÎG) a unui aliment este dată de produsul dintre cantitate și calitate. Este cea mai bună cale de a afla dacă, mâncând o anumită cantitate dintr-un aliment, ne vom îngrășa.

Mai jos, sunt date câteva exemple de carbohidrați cu ÎG ridicate sau scăzute, astfel încât să poți înțelege ce fel de alimente trebuie să alegi. În mod ideal, trebuie să mănânci 5 ÎG la gustare și 7–10 ÎG pentru porția de carbohidrați a unei mese principale. Alimentele cu ÎG scăzută sunt prezentate cu aldine, cele cu ÎG medie cu litere obișnuite, iar cele cu ÎG ridicată, cu italice.

ALIMENTE	Cât este o p
Fructe	
Afine	1 coșuleț (6
Mere	1 mic (100
Grepfrut	1 mic
Caise	4 caise
Struguri	10 boabe
Ananas	1 felie subți
Banane	1 banană m
Stafide	20 stafide
Curmale	2 curmale
Legume amidonoase	
Dovlecei	1 porție ma
Morcovi	1 mare (160
Sfeclă roșie	2 mici
Cartof fiert	3 cartofi mi
Cartof dulce	1 cartof dul
Cartof copt	1 cartof cop
Cartofi prăjiți	10 felii
Cereale, pâine, cereale pentru micul dejun	
Quinoa (gătită)	65 g (2/3 ca
Orz perlat (gătit)	75 g
Orez basmati brun (gătit)	1 porție mic
Orez alb (gătit)	½ porție (65
Cușcuș (înmuiat în apă)	½ porție (65
Turte de ovăz brut	2–3 turte
Pâine din secară integrală „pumpernickel“	1 felie subți
Pâine din făină integrală	1 felie subți
Chiflă (găurită la mijloc)	¼ chiflă
Turte din orez expandat	1 turtă din c

Paste din făină albă (gătite)	1 porție mic
Leguminoase	
Boabe de soia	3 ½ cutii
Fasole pinto	1 cutie
Linte	1 porție mar
Fasole normală	1 porție mar
Năut	1 porție mar
Fasole gătită cu sos de tomate	1 porție mar

Pentru o listă completă de alimente cu ÎG specifice, vezi tabelul meu ÎG de la www.holforddiet.com.

Renunțarea la obișnuința de a mânca zahăr

Preferința pentru dulciurile concentrate este dobândită adesea în copilărie. Dacă sunt folosite drept recompensă sau pentru a înveseli pe cineva, dulciurile devin elemente de confort emoțional. Cea mai bună metodă de a pune capăt obișnuinței legate de zahăr este să eviți dulciurile concentrate sub formă de zahăr, deserturi dulci, fructe uscate și sucuri de fructe concentrate. În schimb, diluează sucurile cu apă (și bea doar un singur pahar mic pe zi) și obișnuiește-te să mănânci fructe proaspete în loc de desert. Îndulcește cerealele de la micul dejun cu fructe și mănâncă fructe în locul gustărilor dulci. De asemenea, combinând fructele sau sucul de fructe diluat (carbohidrați) cu ceva alune sau semințe (proteine) vei încetini eliberarea zaharurilor, scăzând prin urmare ÎG a gustării. Dacă îți reduci treptat dulcele din hrana ta, te vei obișnui cu noile gusturi.

Alternative la zahăr

Ferește-te să treci la zaharuri naturale, cum ar fi mierea și siropul de arțar, întrucât acestea provoacă o creștere rapidă a glicemiei. Îndulcitorii artificiali nu sunt nici ei prea grozavi. S-a demonstrat că unii dintre ei au efect dăunător asupra sănătății și toți perpetuează pofta de dulce. Una dintre cele mai bune alternative la zahăr este xylitolul, un zahăr vegetal care are ÎG foarte scăzută. Are un gust foarte asemănător cu zahărul obișnuit, dar efectul său asupra glicemiei este mic. De exemplu, nouă linguriţe de xylitol au efectul echivalent al unei singure linguriţe de zahăr sau de miere. Un alt îndulcitor cu ÎG scăzută este siropul de agave. Acesta are avantajul că este lichid, putând fi folosit la gătit, dar constă în principal din fructoză, pe care ficatul o poate transforma rapid în grăsime, așa încât nu e la fel de bun ca xylitolul. În orice caz, îți recomand să le folosești cât mai puțin pe amândouă.

Mic dejun cu ÎG scăzută

Variantele mele preferate pentru un mic dejun cu ÎG scăzută în care proteinele se combină cu carbohidrații sunt:

1. fulgi sau porridge de ovăz (porție de 5 ÎG) cu fructe de pădure sau măr (porție de 5 ÎG) și semințe de chia sau migdale (pentru proteine);

2. 2 ouă jumări (pentru proteine) pe o felie subțire de pâine de secară sau integrală (pumpernickel) (porție de 10 ÎG);

3. 1 porție „Get Up & go“, cu 300 ml lapte de ovăz, 1 mână de fructe de pădure și 1 linguriță semințe de chia (10 ÎG — conținut echilibrat de proteine și carbohidrați).

Gustări cu ÎG scăzută

Pentru a-ți menține glicemia la nivel constant pe toată durata zilei, este bine să iei câte o gustare la jumătatea dimineții și la jumătatea după-amiezii. Ca și la micul dejun, gustările trebuie să aibă un conținut echilibrat de proteine și carbohidrați. Iată câteva exemple:

• 1 fruct plus 5 migdale sau 3 linguriţe seminţe de dovleac;

• 1 felie subţire de pâine sau 2 turte de ovăz şi ½ brânză cottage (150 g);

• 1 felie subţire de pâine/2 turte de ovăz şi ¼ cutie mică de humus (50 g);

• 1 felie subţire de pâine/2 turte de ovăz cu unt de arahide;

• crudităţi (1 morcov, 1 ardei, 1 castravete sau o ţelină) şi humus;

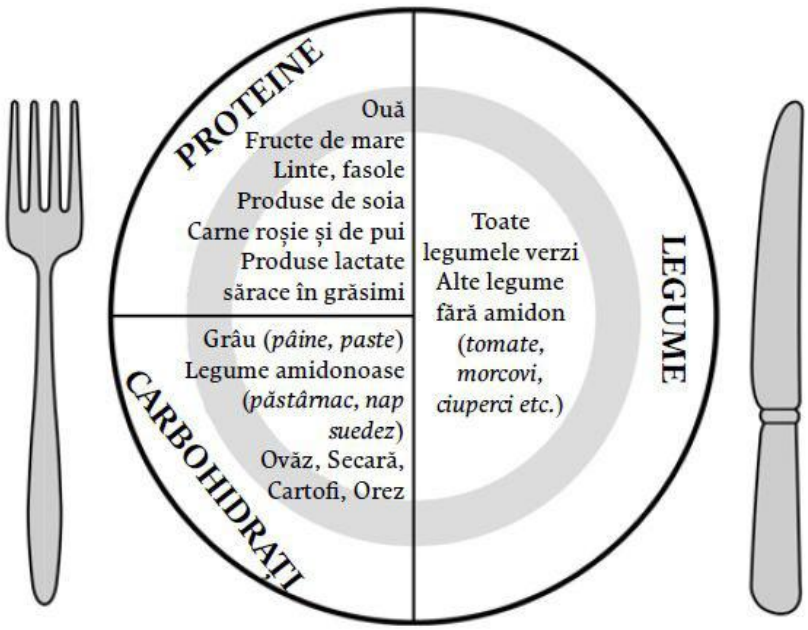
• crudităţi şi brânză cottage;

• 1 iaurt simplu mic (150 g), fără zahăr, plus fructe de pădure sau iaurt din boabe de soia (deşi trebuie să reţii că acesta din urmă va conţine puţin zahăr);

• brânză cottage plus fructe de pădure.

Mesele de prânz şi de seară, un model de masă cu ÎG scăzută

Îţi prezint o modalitate simplă de aplicare a principiilor mele privind ÎG scăzută care îţi oferă mese de prânz şi de seară sănătoase, bine echilibrate şi satisfăcătoare. Proteinele trebuie să reprezinte un sfert din masă, carbohidraţii cu amidon (adică orezul, cartofii, pastele sau pâinea) încă un sfert, iar jumătate din farfurie trebuie să conţină legume sau salate proaspete, sărace în carbohidraţi. Iată cum trebuie să arate astfel de mese:



Cum să-ţi echilibrezi conţinutul farfuriei

Opţiuni pentru proteine

Pentru o sănătate optimă, mesajul este să mănânci mai multe proteine vegetale și pește și mai puțină carne roșie și produse lactate. Încearcă alimente noi precum tofu, pe care îl poți cumpăra marinat și gata de amestecat în salată sau în legume prăjite în stil „stir-fry“. Quinoa, bogată în proteine, este de asemenea ușor de gătit, se adaugă o cantitate dublă de apă sau de supă de legume și se fierbe la foc mic 15 minute.

Lintea, năutul și boabele de leguminoase pot să fie servite ca pateuri sau sosuri groase (cum ar fi humusul) și de asemenea să fie adăugate la tocane și sosuri de paste pentru proteinele bogate în fibre (cumpără produse „gata de mâncat“ la cutie sau boabe uscate, lăsate la înmuiat, pe care să le gătești singur).

Și peștele este ușor de gătit la abur, la grătar sau la cuptor cu lămâie și plante aromate. Peștele conservat este o modalitate ieftină și simplă de a adăuga proteine fără grăsimi la o mâncare; de exemplu, adaugă anșoa la sosul pentru paste sau amestecă somon sălbatic cu cartofi copți și ceapă ca să faci o gustoasă budincă de pește (combină cu un ou, adaugă condimente și presară niște făină sau mălai înainte de a-l pune pe grătar).

Echilibrarea carbohidraților

Așa cum ai văzut pe lista de alimente de la paginile 497–499, nu toți carbohidrații sunt la fel. În cadrul dietei cu ÎG scăzută, vei consuma carbohidrați cu eliberare lentă — cei care au cele mai mici valori de ÎG. La pagina 504 vei găsi unele exemple de carbohidrați amidonoși, cu valoare ÎG de 7 (7 ÎG). Motivul pentru valoarea de 7 ÎG este că o jumătate de farfurie de legume sau de salată are în medie 3 ÎG, care, împreună cu carbohidrații amidonoși, dau un total de 10 ÎG, aceasta fiind valoarea maximă pe care trebuie s-o mănânci la o masă dacă vrei să scazi în greutate. Dacă nu ai nevoie să slăbești, poți să crești porția de carbohidrați amidonoși la un maximum de 10 ÎG, așa cum am arătat, deși mulți oameni constată că o porție de 7 ÎG le este suficientă.

Porții de carbohidrați amidonoși

Carbohidrați amidonoși	Porție de 7 ÎG	Porție de 10 ÎG
Dovlecei	1 porție mare (185 g)	Porție obișnuită dublă (265 g)
Morcovi	1 porție mare (160 g)	2 porții obișnuite (265 g)
Napi suedezi	Porție obișnuită (150 g)	Porție mare (215 g)
Quinoa	Porție obișnuită (120 g)	Porție mare (185 g)
Fasole gătită	Porție mare (150 g)	Porție dublă (215 g)
Linte	Porție mare (175 g)	Porție dublă (300 g)
Fasole boabe obișnuită	Porție mare (150 g)	Porție dublă (215 g)
Orz perlat	Porție mică (95 g)	Porție obișnuită (135 g)
Paste din făină integrală	Jumătate de porție (85 g)	Porție mare (110 g)
Paste din făină albă	O treime de porție (65 g)	Porție mică (75 g)
Orez brun	Porție mică (70 g)	Porție obișnuită (85 g)
Orez alb	O treime de porție (45 g)	Jumătate de porție (65 g)
Cușcuș	O treime de porție (45 g)	Jumătate de porție (65 g)
Porumb dulce	Jumătate de știulete (60 g)	1 știulete mic (90 g)

Cartof fiert	2 mici (75 g)	3 mici (100 g)
Cartof copt	1 mediu (60 g)	1 mare (85 g)
Cartofi prăjiți	6–7 felii (45 g)	8–10 felii (70 g)
Cartof dulce	O jumătate (60 g)	1 mic (90 g)

Legume fără amidon

Aceste legume pot fi mâncate în cantități nelimitate, deoarece au un conținut minim de amidon (zahăr). Caută să-ți umpli farfuria cu alimente din această listă.

Andive	Dovlecel (zucchini)	Rucola
Ardei	Fasole teci	Sfeclă roșie (crudă)
Broccoletti	Lăptucă	Spanac
Broccoli	Lucernă	Sparanghel
Castravete	Mazăre	Tomate
Ceapă	Mazăre cu teci comestibile	Țelină
Ceapă verde	Morcov (crud)	Usturoi
Chimen dulce	Muguri de fasole	Varză
Ciuperci	Năsturel	Varză de Bruxelles
Conopidă	Ridichi	Vinete

Vei constata că în scurt timp îți va veni foarte ușor să-ți pregătești mese echilibrate, cu cantitatea potrivită de carbohidrați care să stimuleze scăderea în greutate sau să mențină o greutate constantă, mâncând alimente care să te hrănească.

De asemenea, poți să incluzi și zile de post dacă vrei să accelerezi scăderea greutății. În zilele de post, vei mânca o porție de 7 ÎG de carbohidrați amidonoși și o singură gustare de 1 ÎG. În zilele obișnuite, poți să mănânci o porție de 10 ÎG de carbohidrați și două–trei gustări de 5 ÎG.

REZUMAT

Ca să-ți echilibrezi glicemia, ceea ce te va ajuta să ai energie stabilă și să-ți reglezi greutatea:

• alege alimente cu ÎG scăzută;

• mănâncă în cantități egale carbohidrați și proteine;

• jumătate din farfurie să fie plină cu legume (crude sau gătite) la mesele principale;

• evită carbohidrații rafinați și alimentele zaharoase;

• mănâncă puțin și des, cu trei mese principale cu ÎG scăzută și două gustări; sau, dacă încerci să incluzi zile de post, mănâncă o gustare în ziua de „post“ și două–trei gustări în zilele obișnuite.

Ca să afli mai multe despre dieta cu ÎG scăzută, citește The Low-GL Diet Bible sau The Low-GL Diet Cookbook, din care vei putea alege dintr-o mulțime de rețete, toate cu ÎG calculată. Food Glorious Food îți pune la dispoziție rețete și idei de meniuri în care să aplici aceste principii într-un mod plăcut. Ten Secrets of 100% Health Cookbook combină rețetele cu ÎG scăzută cu cele bogate în antioxidanți, acizi grași esențiali și vitamine B pentru o stare generală bună a sănătății.

Capitolul 2

Crește-ți aportul de antioxidanți

Ce anume face organismul să îmbătrânească? Procesul îmbătrânirii este în mare parte determinat de oxidare — deteriorarea treptată a celulelor provocată de oxigenul care arde combustibilul din alimente. Combustibilul este glucoza și, când este arsă cu oxigen, creează „gaze de eșapament“ prin procesul numit oxidare. Oxigenul este nutrimentul cel mai important pentru noi, fără de care am muri în câteva minute, și fiecare celulă are nevoie permanent de o cantitate constantă de oxigen. Totuși, în timp ce organismul folosește oxigen pentru a extrage energie din mâncare, noi producem oxidanți care îi provoacă daune corpului: pielea devine mai puțin moale și flexibilă, iar membranele tuturor celulelor noastre își pierd treptat funcționalitatea. Antidotul acestui proces de îmbătrânire constă în optimizarea aportului de apărători naturali numiți antioxidanți. Aceștia ne protejează de efectul dăunător al oxidanților asupra ADN-ului.

Măsurarea puterii antioxidante a alimentelor

Unele alimente au un nivel mai mare de antioxidanți decât altele, ceea ce le dă puterea de a neutraliza oxidanții dăunători. Alimentele cu nivel ridicat de antioxidanți au culori naturale intense, așa cum ar fi galbenul curcumei, albastrul afinelor, oranjul morcovilor, roșul tomatelor și verdele-închis al unor legume precum broccoli. Culorile diferite denotă tipuri de oxidanți ușor diferite care, în combinație, oferă maximum de protecție. Alegerea unui curcubeu de culori atunci când decizi ce alimente să mănânci în fiecare zi îți va oferi o gamă optimă a acestor antioxidanți importanți.

Deși culoarea este un bun indicator al puterii alimentului ca antioxidant, există o cale mai precisă de măsurare a acesteia folosind potențialul CARO al alimentului (care înseamnă capacitatea de absorbire a radicalilor de oxigen). Este o măsură obiectivă a capacității unui aliment de a neutraliza acele „gaze de eșapament“ oxidante, specifice proceselor vitale.

Comunitățile cu media de viață cea mai ridicată consumă cel puțin 6 000 CARO pe zi, o cantitate optimă pentru o stare bună a sănătății. De exemplu, în arhipelagul Okinawa, grupul cel mai sudic de insule al Japoniei, trăiește una dintre comunitățile cu cea mai

mare medie de viață din lume. La o populație de 1,3 milioane, există 900 de centenari — de patru ori proporția pe care o găsim în Marea Britanie sau SUA. Locuitorii de aici, ca și alte populații care se bucură de o speranță de viață lungă, includ în dieta lor cantități mari de fructe și legume proaspete, bogate în antioxidanți, iar acestea previn deteriorarea celulelor din organismele lor.

Potrivit doctorului Richard Cutler, fost director al Departamentului de Cercetări Antiîmbătrânire al guvernului american, „cantitatea de antioxidanți pe care o ai în organism este direct proporțională cu cât de mult vei trăi".

6 000 CARO pe zi întârzie îmbătrânirea

Graficul de mai jos arată valorile CARO pentru 20 de alimente diferite pe care le poți include cu ușurință în dieta zilnică. Fiecare porție conține aproximativ 2 000 unități, așa încât, dacă alegi cel puțin trei dintre acestea zilnic, vei atinge ținta de antiîmbătrânire de 6 000.

• 1/3 linguriță scorțișoară măcinată

• ½ linguriță oregano uscat

• ½ linguriță curcumă măcinată

• 1 linguriță cu vârf muștar

• 30 g afine

• ½ pară, grepfrut sau prună

• 60 g coacăze negre, zmeură sau căpșune

• 75 g vișine sau 1 doză concentrat Cherry Active

• 1 portocală sau 1 măr

• 4 bucăți ciocolată neagră (cel puțin 70% cacao)

• 7 jumătăți nuci

• 8 jumătăți nuci pecan

• 30 g fistic

• 100 g linte gătită

• 150 g fasole gătită

• 1/3 avocado de mărime medie

• 35 g varză roșie

• 200 g broccoli

• 1 anghinare medie sau 8 fire sparanghel

• 1/3 pahar mediu (150 ml) vin roșu

Sursa: Oxygen Radical Absorbance Capacity of Selected Food — 2007, US Department of Agriculture

Regula „fructe de pădure, vișine și prune“

Fructele care au nivelurile cele mai mari de CARO sunt acelea cu cele mai intense culori, ca afinele, zmeura și căpșunele. Acestea sunt deosebit de bogate în antioxidanți puternici numiți antocianidine. O cană (115 g) afine conține 9 697 unități. Ca să obții efectele pozitive ale unei căni de afine ar trebui să mănânci 11 banane! Fructele de pădure sunt bogate în xiloză, care menține glicemia la nivel constant, în vreme ce bananele conțin multă glucoză și, în afară de cazul în care faci mult sport, vei favoriza depunerea de grăsime abdominală.

Una dintre cele mai simple și ușoare căi de a-ți asigura 6 000 CARO pe zi este să iei 1 doză zilnică de concentrat de vișine Montmorency, denumit Cherry Active, diluat cu apă. Acesta are pe scara CARO valoarea de 8 260, ceea ce echivalează cu aproximativ 23 porții de fructe și legume obișnuite. Alte sucuri, cum ar fi cel de acai și de rodii, au și ele valori CARO ridicate, dar Cherry Active le întrece pe toate. Alte opțiuni bune sunt Blueberry Active (concentrat de afine) și Beet Active (concentrat de sfeclă roșie), ambele putându-se dilua cu apă. Afinele sunt bune mai ales pentru susținerea sistemului imunitar, în vreme ce sfecla roșie scade tensiunea arterială.

Șapte dintre cele mai bune

Cantitățile de fructe și legume de care ai nevoie zilnic ca să-ți îndeplinești „cota“ CARO depind de ce alegeri faci, așa cum se poate vedea în meniurile pentru două zile de mai jos. În ambele zile s-au selectat cinci porții, dar selecția pentru a doua zi are o valoare CARO cu 8 000 de puncte mai mare decât cea pentru prima zi. Dacă ajungi la șapte porții pe zi — asta însemnând trei porții de fructe pe durata zilei și două porții de legume la fiecare masă principală — vei atinge cu ușurință 6 000 CARO.

Alege valorile cele mai bune

ZIUA 1		ZIUA 2	
Porție fructe/legume	CARO	Porție fructe/legume	CARO
1/8 pepene cantalup mare	315	½ pară	2617
1 kiwi	802	75 g căpșune	2683
1 morcov mediu, crud	406	½ avocado	2899
55 g mazăre, congelată	432	100 g broccoli crud	1 226
30 g spanac crud	455	4 fire de sparanghel la abur	986
Valoare totală	2410	Valoare totală	10411

-

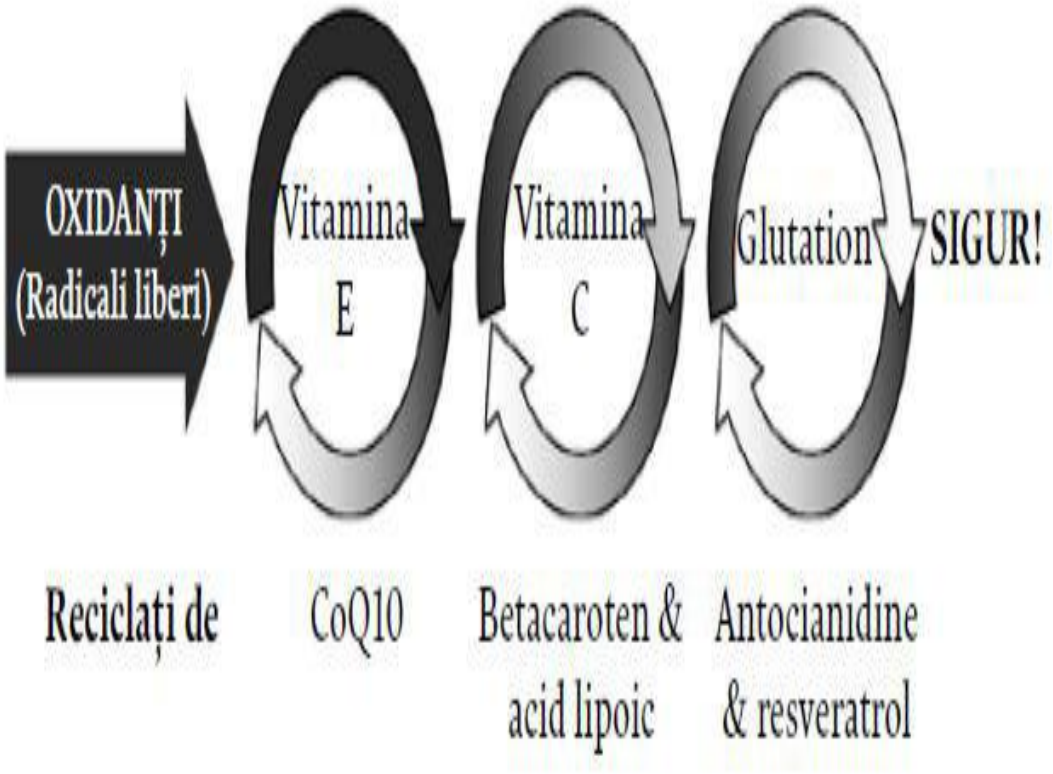
Caută să reduci expunerea la oxidanți

Cealaltă metodă de rezolvare a ecuației antioxidanților este să reduci expunerea la oxidanți, adică la oxigenul „ars“. Fumul de țigară este un exemplu, dar la fel este și prăjirea alimentelor sau ținerea la cuptor a unei mâncări cu topping de brânză până când acesta se rumenește și devine crocant sau frigerea la grătar ori la gril a cărnii până când se face crocantă și de culoare brună. Caramelizarea, care înseamnă arderea zahărului, este și ea dăunătoare. Printre căile de reducere a expunerii la oxidanți se numără fierberea, „prepararea la aburi“ (se gătește într-o cratiță acoperită, cu puțin ulei sau unt și ceva supă sau apă) și pregătirea unor feluri de mâncare crudă sau doar încălzită pentru servire.

Este foarte important și tipul de ulei cu care gătești. În următorul capitol îți voi arăta cum să-ți optimizezi aportul de acizi grași esențiali, care se găsesc în special în pește, alune și semințe. Acești acizi grași esențiali se oxidează ușor prin încălzire, mai ales la temperaturi înalte. Așa încât, atunci când prăjești un aliment, este mult mai bine să folosești o sursă de grăsime sau de ulei saturat, ceea ce înseamnă că este solid sau aproape solid la temperatura camerei. Untul, de exemplu, și untul de cocos sunt grăsimi saturate. Uleiul de măsline, care conține grăsimea mononesaturată numită acid oleic, este aproape saturat. Încălzind aceste uleiuri, se creează mult mai puțini oxidanți. Când o grăsime încălzită atinge „punctul la care scoate fum“, generezi o mulțime de oxidanți.

Cele mai bune suplimente cu antioxidanți

Pe lângă o dietă cu valori CARO ridicate, este foarte bine să suplimentezi aceste nutrimente ca să te asiguri că celulele au o rezervă optimă în fiecare zi. Acest lucru este deosebit de important dacă ai trecut de 50 de ani, dacă arăți mai bătrân decât ar trebui pentru anii tăi sau dacă luarea de suplimente cu antioxidanți ți-a fost recomandată într-o soluție a Medicinei bune în legătură cu problema ta de sănătate. Îți recomand să iei o combinație din toți antioxidanții prezentați mai jos, decât să mergi pe o variantă parțială, cum ar fi vitaminele C și E. Aceasta deoarece antioxidanții lucrează bine „în echipă“, neutralizând oxidanții dăunători, așa cum se arată în continuare.



Antioxidanții sunt jucători de echipă

Îți prezint „jucătorii-cheie“ și aportul zilnic ideal care suplimentează o dietă sănătoasă și un supliment corespunzător cu multivitamine, mai ales dacă au fost recomandate în Partea 1 a acestei cărți.

-

Betacaroten (pre-vitamina A)	7 mg
Vitamina E (d-alfa acetat de tocoferol)	100 mg (126 UI)
Vitamina C	1000–1500 mg
Coenzima Q10	10 mg (90 mg dacă iei statine)
Acid alfa-lipoic	10 mg
Seleniu	50 mcg
L-glutation (forma redusă) sau N-acetil-cisteină (NAC)	50 mg

Resveratrol	20 mg

-

Poți găsi suplimente cu combinații de antioxidanți care să conțină majoritatea celor de mai sus, exceptând vitamina C (vezi Resurse). Cantitatea de vitamina C necesară cere s-o iei separat, așa cum se recomandă și în Partea 1. Unele tablete de vitamina C conțin și extracte de fructe de pădure, bogate în antocianidine, un alt antioxidant esențial. (Cu cât tableta e mai purpurie, cu atât mai multe antocianidine conține.) Multivitaminele-minerale de bună calitate și mare concentrație ar trebui să conțină și alte nutrimente esențiale, cum ar fi vitaminele B, zincul și magneziul, precum și vitaminele A, C și E și seleniul. Asigură-te că suplimentezi zilnic un total de 3 000 mcg vitamina A obținut atât din retinol (forma animală), cât și din betacaroten (forma vegetală), vitamina C (1 500–2 000 mg), vitamina E (100 mg) și seleniu (30–100 mcg).

REZUMAT

Aspectele esențiale pentru creșterea aportului de antioxidanți cu efecte antiîmbătrânire și scăderea expunerii la oxidanți sunt:

• să mănânci în fiecare zi alimente multicolore, propunându-ți să consumi din fiecare grupă de culoare, de la galben și portocaliu la verde, roșu și purpuriu;

• să mănânci multe plante și condimente;

• să mănânci șapte porții de fructe și legume pe zi;

• să alegi meniurile zilnice care să-ți asigure 6 000 unități CARO;

• să prăjești alimentele cât mai puțin, alegând în schimb gătirea la aburi, prăjitul superficial (stir-fry) sau fierberea;

• să folosești untul obișnuit, untul de cocos sau uleiurile de măsline ori de rapiță pentru gătit;

• de asemenea, gândește-te să iei o formulă suplimentară de antioxidanți, pe lângă multivitamine de mare concentrație, dacă ai peste 50 de ani, faci mult efort fizic sau ai vreuna din bolile menționate în Partea 1 pentru care se recomandă un plus de antioxidanți.

Capitolul 3

Crește-ți aportul de acizi grași esențiali

Sunt anumite grăsimi de care organismul nostru are nevoie în cantități îndestulătoare și acestea sunt numite „acizi grași esențiali“, deoarece sunt necesari pentru funcționarea corespunzătoare a tuturor celulelor. Așa cum poate știi, organismul uman este alcătuit în cea mai mare parte din apă, conținută în interiorul celulelor care au o membrană compusă din acizi grași esențiali. Membrana „percepe“ schimbările din mediul exterior celulei și reacționează la acestea. Astfel, acizii grași esențiali sunt parte din modul în care celulele noastre „simt“ și se adaptează. Mulți ani s-a crezut că, pentru a ne păstra sănătatea, consumul grăsimilor trebuie evitat, dar știm acum că grăsimile esențiale sunt vitale pentru multe procese din organism.

Acizii grași esențiali sunt vitali pentru:

• motivație și bună dispoziție psihică;

• memorie bună;

• sistem imunitar puternic;

• echilibru hormonal;

• reducere a riscului de boli cardiace, ACV, diabet și cancer;

• menținere a tinereții și elasticității pielii;

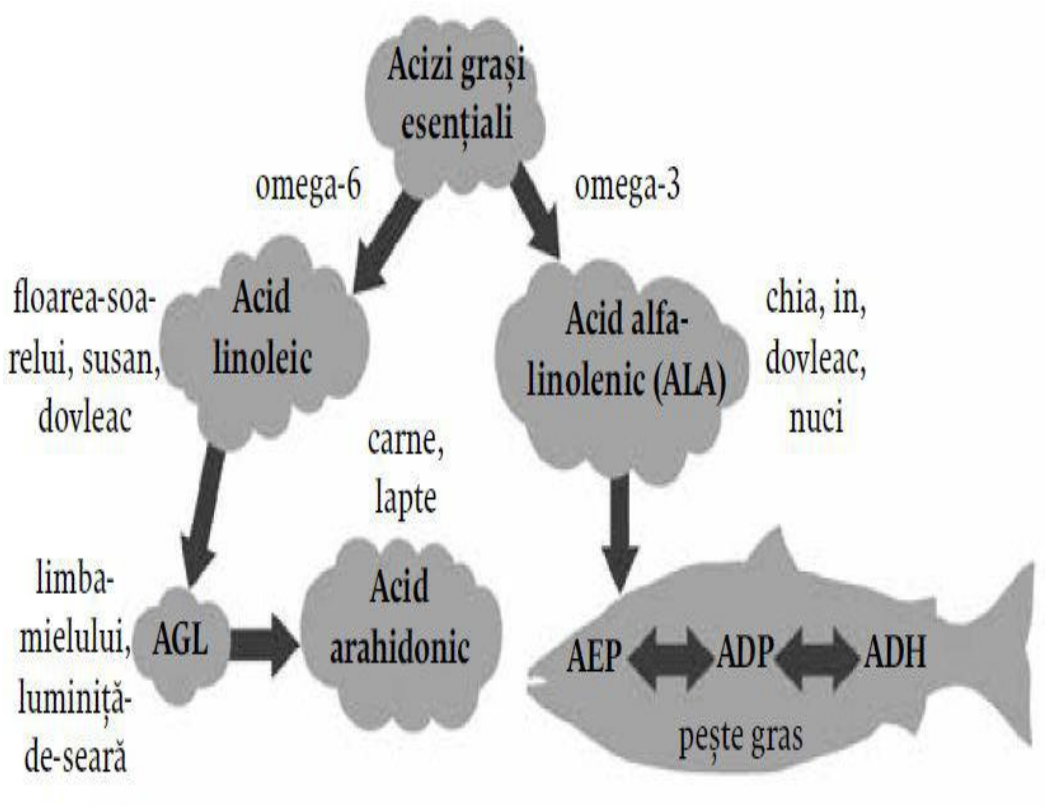
• reducere a durerilor și a inflamației.

Acizii grași esențiali omega-3 și omega-6

Deşi pentru oprirea şi inversarea evoluţiei unei boli sunt necesare cantităţi mai mari de suplimente — de exemplu, dacă ai o boală de inimă, artrită sau depresie clinică —, cu toţii avem nevoie de o provizie zilnică de acizi graşi esenţiali. Aşa cum se poate vedea în diagrama de mai jos, există două familii principale de acizi graşi esenţiali de care avem nevoie, omega-3 şi omega-6.

Acizii graşi omega-6 sunt produşi şi depozitaţi în seminţele şi alunele unor plante specifice climatelor mai calde, cum ar fi floarea-soarelui şi susanul.

Grăsimile omega-3 se găsesc în seminţe şi alune din climatele mai reci, cum ar fi cele de chia şi in, precum şi în nucile obişnuite. Seminţele de dovleac conţin câte puţin din fiecare. Omega-3 se găseşte de asemenea din belşug în planctonul din apele reci, hrana pentru peştii mici, şi mai ales în speciile de peşte gras.



Cele două familii de acizi graşi esenţiali

Acizii graşi esenţiali stochează lumina soarelui

Lumina soarelui este depozitată în plancton, care este preluat apoi pe lanțul trofic, mâncat de peștii mici, care sunt mâncați apoi de peștii grași carnivori. În cazul focilor, acestea mănâncă peștii grași, iar uleiurile sunt depozitate în grăsime și folosite drept sursă de energie în timpul lunilor de iarnă — aspect esențial deoarece trăiesc în regiuni ale lumii care sunt lipsite de lumina solară în toate acele luni. Inuiții au supraviețuit și au rămas sănătoși (până când au început să mănânce o dietă mai apropiată de cea occidentală), în pofida lipsei de soare, datorită unui aport ridicat de nutrimente din carnea de focă pe care o consumau. Oamenii sunt, într-adevăr, energizați de soare. Plantele pe care le mâncăm depozitează și ele energia soarelui sub formă de carbohidrați, principalul combustibil al organismului. Atât vitamina D, cât și acizii grași esențiali sunt dependenți de lumina soarelui.

Scăderea consumului de pește gras, cauzată în mare parte de fobia legată de grăsimi, a generat o epidemie a deficitului în ceea ce privește omega-3 și vitamina D. Acest aspect are o gravitate dublă dacă trăiești departe de ecuator — de exemplu, în Marea Britanie — unde lumina soarelui este puțină și nici nu te trage inima să te expui la soare în lunile reci de iarnă.

Cum să obții un echilibru omega corect

Cu cât mergi mai jos pe lanțul acizilor grași esențiali, cu atât mai „polinesaturați“ devin aceștia, ceea ce îi face mai activi din punct de vedere biologic, dar și mai sensibili la deteriorări oxidative, acesta fiind fenomenul care are loc când un ulei râncezește. Acidul alfa linolenic (ALA), sursa vegetală de omega-3, este mai predispus la astfel de deteriorări decât acidul linoleic (omega-6). Pentru a li se prelungi durata de viață la raft, cele mai multe alimente procesate au acizii grași esențiali îndepărtați din compoziție. Dacă adăugăm la asta fobia legată de grăsimi, avem motivul pentru care s-a ajuns la o dietă extrem de deficitară în omega-3.

Pentru a-ți păstra sănătatea, trebuie să obții zilnic o sursă de omega-3.

Cel mai bun pește

Deși poate nu e un lucru pozitiv din perspectivă ecologică, având în vedere declinul populației piscicole din oceane și creșterea populației umane pe planetă, aportul optim de pești grași/carnivori pe care ar trebui să-l atingem este de trei până la cinci porții pe săptămână. Institutul Național pentru Excelență Clinică (NICE), care îndrumă politica

Serviciului Național pentru Sănătate din Marea Britanie (NHS), recomandă tuturor pacienților care au suferit un atac de cord să mănânce două până la patru porții de pește gras (hering, sardele, macrou, somon, ton și păstrăv) pe săptămână.

În cadrul Sondajului de Sănătate 100% Holford (peste 100 000 de persoane au completat chestionarul de Control al Sănătății 100%), s-a constatat că șansele de a avea o sănătate optimă cresc cu o treime la cei care consumă trei sau mai multe porții de pește gras pe săptămână, în comparație cu cei care mănâncă doar două porții. O porție este definită ca 140 g, ceea ce înseamnă o conservă mică de pește sau un fileu mic de pește proaspăt, din care ar trebui să se obțină cel puțin 7 g acid gras esențial omega-3 pe durata unei săptămâni.

Din tabelul de mai jos, reiese că nivelul de omega-3 din tonul conservat este o fracție din cantitatea echivalentă de ton proaspăt. Aceasta se întâmplă probabil deoarece uleiul prețios poate fi extras și vândut industriei de suplimente, rămânând o carne mai uscată la care se adaugă ulei inferior. Peștele proaspăt are un gust cu totul diferit, mult mai bun, așa încât nu te baza pe tonul conservat ca să-ți asiguri rația de omega-3, ci încearcă să mănânci doar proaspăt. O altă problemă legată de peștele gras este contaminarea potențială cu mercur, mai ales la peștii foarte mari precum tonul. Acest lucru este deosebit de relevant pentru femeile însărcinate, întrucât mercurul este o neurotoxină și poate induce defecte la naștere. Aș recomanda să se consume ton o dată la două săptămâni în timpul sarcinii și în rest, o dată pe săptămână. Același lucru se aplică și marlinului și peștelui spadă. Cei mai buni pești din toate punctele de vedere sunt probabil somonul și macroul. Nivelul de omega-3 din somonul crescut în ferme depinde de peștii cu care este hrănit.

Conținutul de omega-3 și mercur al peștilor

Pește	Omega-3 (g/100g)	Mercur (mg/kg)	Raportul omega-3/mercur
Ton conservat	0,37	0,19	1,95
Păstrăv	1,15	0,06	19,17
Hering	1,31	0,04	32,75
Ton proaspăt	1,50	0,40	3,75
Somon conservat/afumat	1,54	0,04	38,50
Sardele conservate	1,57	0,04	39,25
Macrou proaspăt	1,93	0,05	38,60
Somon proaspăt	2,70	0,05	54,00

Sursa: FSA 2004.

-

Suplimentele și sursele vegetale

Peștele gras are și alte beneficii pentru sănătate, nelegate de nivelul de omega-3, fiind foarte bogat în proteine, vitamina E, seleniu și colină, din care organismul uman produce tri-metil-glicina (TMG), un nutriment vital pentru scăderea homocisteinei (așa cum se explică la pagina 530). Pe lângă recomandarea de a mânca trei porții de pește pe săptămână, aș sugera să iei și suplimente, mai ales în zilele în care nu mănânci pește.

Cele mai bune surse vegetale de omega-3 sunt semințele de chia și de in, urmate de semințele de cânepă, de dovleac și de nuci. În ceea ce privește semințele de dovleac, cu cât este mai rece climatul în care cresc, cu atât vor conține mai mulți acizi grași omega-3. Cantități mici de omega-3 se găsesc și în carnea roșie, în special dacă animalele sunt hrănite cu iarbă și trăiesc într-un climat mai rece, în produsele lactate, ouăle de la găinile hrănite cu semințe de in și în legumele specifice zonelor mai reci, precum kale, varză, broccoli, conopidă și varză de Bruxelles. Deși acest tip de omega-3 (ALA) nu este la fel de puternic precum cele din peștele gras (AEP, ADP și ADH), o cantitate mică din el va fi transformată în formele mai potente.

Cel mai bine este să iei un supliment care să combine omega-3 cu omega-6 și să conțină acizii eicosapentaenoic (AEP), docosapentaenoic (ADP) și docosahexaenoic (ADH), precum și cea mai puternică formă de omega-6, acidul gama-linolenic (AGL), care este derivat din ulei de limba-mielului sau de luminiță-de-seară.

Îmi place să mănânc și o sursă vegetală de omega-3, preferatele mele fiind semințele de chia. Au un gust delicios, sunt bogate în proteine, în acizi grași esențiali și antioxidanți și sunt de asemenea o sursă bogată de fibre solubile. Semințele de chia au fost cândva un aliment de bază în America Centrală, dar conchistadorii spanioli care au invadat regiunea în urmă cu 500 de ani n-au fost de acord cu faptul că băștinașii venerau aceste semințe, așa încât au interzis cultivarea lor. Abia acum semințele de chia au revenit în atenție. Se găsesc în magazinele naturiste și online (vezi Resurse) și arată ca semințele de susan negru. Sunt mici ca dimensiuni și, prin urmare, cel mai bine se consumă măcinate sau înmuiate în apă pentru a maximiza absorbția nutrimentelor pe care le conțin. După chia, semințele de in sunt cele mai bune în privința conținutului de omega-3.

Cei mai mulți oameni au un deficit de acizi grași omega-6 activi (care diferă de majoritatea acizilor grași omega-6 pe care-i găsim în alimentele de astăzi, aceștia fiind deteriorați și oxidați), dar deficitul de acizi grași omega-3 este și mai mare. Cât despre suplimentele „de bază“ recomandate pentru toată lumea, este mai bine să iei un supliment care să conțină ambele tipuri de acizi grași omega. Totuși, am încercat să limitez numărul total de suplimente recomandate în Partea 1, așa că, dacă o boală necesită în principal acizi grași

omega-3, am recomandat uneori să se ia doar acest tip de acizi graşi, nu o combinaţie din ambele tipuri (omega-3 şi omega-6).

Vitamina D este vitală

Mai există o grăsime esenţială în privinţa căreia cei mai mulţi dintre noi suntem deficitari, mai ales în timpul iernii, vitamina D. Ştim cu toţii că este vitală pentru menţinerea unor oase puternice, dar acest hormon liposolubil face mult mai mult. S-ar putea dovedi că este unul dintre cei mai importanţi factori de prevenire a cancerului, fiind în plus vital pentru un sistem nervos sănătos — şi implicit pentru o funcţie cerebrală sănătoasă — şi un bun agent pentru întărirea sistemului imunitar. Nivelurile scăzute de vitamina D din lunile de iarnă pot fi unul dintre motivele pentru care suntem mai predispuşi la răceli.

Importanţa vitaminei D, dincolo de rolul ei pentru sănătatea oaselor, a fost observată când cercetătorii au investigat motivele posibile ale predominanţei mai multor boli, inclusiv a multor forme de cancer, scleroză în plăci şi schizofrenie, care creşte în raport cu distanţa faţă de ecuator a ţărilor de origine ale celor investigaţi.

Nivelul minim de vitamina D de care avem nevoie pentru o sănătate optimă este în jur de 30 mcg pe zi, deşi unii experţi afirmă că este prea scăzut. Dacă te expui la lumină moderată timp de 30 de minute pe zi şi mănânci ouă şi peşte gras, s-ar putea să obţii 15 mcg. Totuşi, din noiembrie până în februarie, este improbabil să obţii suficientă expunere de mare intensitate la soare ca să compensezi traiul în regiuni mai nordice. Prin urmare, este bine să suplimentezi cu 15 mcg, mai ales dacă trăieşti în Marea Britanie sau în altă ţară situată la o distanţă similară de ecuator ori chiar mai îndepărtată. Vei găsi această cantitate în multivitaminele de mare concentraţie şi de bună calitate.

Cele mai bune surse alimentare de vitamina D sunt de departe peştii graşi, urmaţi de ouă. Eu am grijă să mănânc cel puţin trei porţii de peşte gras pe săptămână, plus cel puţin şase ouă, care, apropo, nu cresc riscul de boli cardiace şi nici nivelul colesterolului.

REZUMAT

Foloseşte următoarea listă ca să te asiguri că mănânci suficienţi acizi graşi esenţiali de tip omega:

• propune-ţi să mănânci cel puţin trei porţii de peşte gras neprăjit (somon, macrou, hering, scrumbii, sardele) pe săptămână şi patru sau mai multe porţii de alţi peşti;

• mănâncă zilnic semințe și alune crude bogate în omega-3 — o lingură de semințe de chia sau in ori o mână mică de nuci sau semințe de dovleac; dacă ești vegetarian riguros sau vegan, trebuie să dublezi această cantitate;

• mănâncă cel puțin șase ouă organice sau de la găini crescute în libertate, preferabil de la păsări hrănite cu semințe de in, bogate în omega-3;

• expune-te la soare timp de cel puțin 30 de minute în fiecare zi, atunci când este posibil;

• ia suplimente care să conțină omega-3 (AEP, ADP, ADH) și omega-6 (AGL);

• ia suplimente cu multivitamine care să conțină cel puțin 15 mcg vitamina D și eventual un supliment separat de vitamina D ca să ajungi la dublul sau triplul acestei cantități în lunile de iarnă.

Capitolul 4

Îmbunătățește-ți metilarea și micșorează-ți nivelul de homocisteină

Homocisteina este un aminoacid natural care se găsește în sânge și ale cărui niveluri ridicate sunt toxice. Un nivel prea ridicat de homocisteină semnifică o eficacitate scăzută a procesului numit „metilare“, critic pentru menținerea în echilibru a biochimiei corpului și a creierului.

Consecința netă a concentrației prea mari de homocisteină în sânge este o înrăutățire a sănătății, care include declinul memoriei, al energiei și al densității osoase, precum și deteriorarea arterelor corelată cu creșterea riscului de boli cardiace sau de ACV. Prin urmare, nivelul de homocisteină este unul dintre cei mai buni indicatori ai stării generale a sănătății.

Menținerea homocisteinei la un nivel scăzut depinde de disponibilitatea unui mare număr de nutrimente pentru „metilarea“ care să poată fi folosită de organism. Așadar, dacă ai un nivel ridicat de homocisteină, reiese că nu obții din alimentație destule vitamine necesare pentru funcționarea optimă a organismului. În această situație, trebuie să faci schimbări foarte specifice de dietă și de stil de viață, pe lângă anumite nutrimente (printre care vitaminele B) care să te ajute să-ți mențiii valoarea homocisteinei la nivel ideal. Primul pas este să afli cum stai cu homocisteina.

Cum să-ți măsori nivelul de homocisteină

Este improbabil ca doctorul să-ți mijlocească un test de homocisteină, în afară de situația în care ai o boală corelată cu homocisteina, cum ar fi pierderile de memorie legate de vârstă, bolile cardiovasculare sau osteoporoza ori ai un doctor la curent cu ultimele informații din domeniu, dar poți să testezi cu ușurință acest nivel cu o trusă de analiză pentru acasă, care presupune doar să iei o mostră de sânge dintr-o înțepătură la deget (vezi Resurse). Homocisteina se măsoară în micromoli pe litru, scris mmol/l. Înainte, se considera că un nivel „ridicat“ înseamnă o valoare de peste 15 unități (mmol/l). Un astfel de nivel crește riscul de boli cardiace și dublează riscul de Alzheimer. Astăzi însă nivelurile de 7 unități sunt puse în legătură cu un risc crescut de îmbolnăvire. În esență, nu

există o valoare oficială sigură și nici o garanție că dieta și suplimentele pe care le iei în prezent îți mențin homocisteina la niveluri acceptabile.

Până la 30% dintre oamenii cu istoric de boli cardiace au un nivel al homocisteinei de peste 14 unități. Un nivel mai mare de 9,5 unități este asociat cu o contractare accelerată a creierului. Nivelul mediu în Marea Britanie este de 10,5. Totuși, experții consideră că un nivel sub 6 ar fi ideal. Dacă ai vreunul dintre factorii de risc asociați trecuți în lista de mai jos, este deosebit de important să-ți faci o analiză. Întrucât homocisteina crește odată cu vârsta, dacă vrei să ai o sănătate optimă și urmărești să-ți minimizezi riscurile legate de orice boală, inclusiv Alzheimer, regula mea empirică este să-ți menții nivelul de homocisteină mai jos de o zecime din vârsta pe care o ai. De exemplu, dacă ai 80 de ani, ține-ți nivelul sub 8. Totuși, valorile situate sub 6 sau 7 sunt ideale pentru majoritatea persoanelor cu vârste sub 80 de ani.

Semne și simptome — fă-ți o verificare

Dacă ai cinci sau mai multe dintre simptomele următoare, este aproape sigur că ai un nivel al homocisteinei moderat spre mare (9–15, dacă nu și mai mare).

1. Te simți obosit de multe ori?

2. Simți că-ți scade vitalitatea sau capacitatea de a-ți desfășura în continuare activitatea?

3. Întâmpini dificultăți în menținerea unei greutăți corporale stabile?

4. Ai des dureri fizice, fie ele dureri artritice, musculare sau migrene?

5. Răcești frecvent?

6. Ți se deteriorează vederea?

7. Ai probleme legate de claritatea gândirii sau de concentrare?

8. Ai probleme legate de somn?

9. Ai memoria în declin?

10. Te simți adesea deprimat?

11. Bei în fiecare zi două sau mai multe pahare cu băutură?

12. Bei mai mult de trei cești de cafea pe zi?

13. Fumezi?

14. Ești un vegetarian riguros?

15. Mănânci carne roșie cel puțin o dată pe zi?

16. Ai vreo rudă de gradul I (mamă, tată, frați sau surori) care să fi suferit de una din următoarele boli:

• boală cardiacă, mai ales înainte de 50 de ani;

• accident vascular cerebral;

• boală Alzheimer;

• cheaguri de sânge anormale;

• osteoporoză;

• cancer;

• depresie severă (mai ales la femei);

• niveluri ridicate de homocisteină.

Cum să-ți reduci nivelul de homocisteină

„Moda“ curentă din medicină este să se prescrie acid folic pentru scăderea homocisteinei. Descris în British Medical Journal ca „principalul candidat la poziția de panaceu pentru secolul al XXI-lea“, acidul folic este totuși mult mai puțin eficace decât o combinație de nutrimente adecvate. De asemenea, cantitatea de care ai nevoie depinde de nivelul curent al homocisteinei. În urma unui studiu, s-a constatat că nivelul de homocisteină a scăzut cu 17% după tratamentul numai cu acid folic, cu 19% după tratamentul numai cu vitamina B12, cu 57% după tratamentul combinat cu acid folic și B12 și cu 60% după administrarea unei combinații de acid folic, B12 și B6[76]. Toate aceste scăderi ale nivelului de homocisteină s-au obținut după doar trei săptămâni de tratament!

Rezultate și mai bune s-ar fi obținut dacă s-ar fi inclus în tratament și tri-metil-glicina (TMG). Într-un studiu efectuat în Noua Zeelandă, valorile homocisteinei la pacienții cu insuficiență renală cronică și niveluri foarte ridicate de homocisteină au fost reduse cu încă 18% când s-au administrat 4 g TMG împreună cu 50 mg vitamina B6 și 5 000 mcg folat, în comparație cu pacienții care au luat doar B6 și folat! La Brain Bio Centre, eu și

colaboratorii mei am obținut, în medie, reduceri ale nivelurilor de homocisteină mai mari de 50% în 8–12 săptămâni cu combinația acestor nutrimente plus un regim alimentar corespunzător.

Unele companii produc combinații ale nutrimentelor menționate. Acestea sunt cele mai eficiente și rentabile suplimente pentru restabilirea unui nivel sănătos al homocisteinei. Includerea N-acetil-cisteinei (NAC) este deosebit de utilă pentru persoanele vârstnice atunci când se urmărește protejarea memoriei deoarece acest antioxidant vital ajută vitaminele B ca, prin metilare, să protejeze funcția cerebrală.

Nutrimentele și cantitățile care trebuie suplimentate, în funcție de valoarea homocisteinei

-

Nutriment	Fără risc sub 7	Risc scăzut 7–9	Risc mare 10–15	Risc foarte mare peste 15
Folat	200 mcg	400 mcg	800 mcg	800 mcg
B12	10 mcg	250 mcg	500 mcg	750 mcg
B2	5 mcg	10 mcg	15 mcg	25 mcg
B6	10 mg	20 mg	25 mg	50 mg
Zinc	5 mg	10 mg	15 mg	20 mg
TMG	–	500 mg	750 mg	1 500 mg
NAC	–	250 mg	500 mg	750 mg

-

Urmează dieta pentru factorul H elaborată de mine

Acum câțiva ani, am pus la punct o dietă pentru factorul H: opt mici modificări de regim alimentar care vor ajuta la scăderea nivelului de homocisteină, prezentate mai jos.

1. Mănâncă mai puțină carne grasă și mai mult pește și proteine vegetale

Mănâncă nu mai mult de patru porții de carne slabă pe săptămână; pește (dar nu prăjit) de cel puțin trei ori pe săptămână; dacă nu ești alergic și nu ai intoleranță alimentară, câte o porție de mâncăruri pe bază de soia, cum ar fi tofu, tempeh sau cârnați de soia, plus leguminoase, cum ar fi fasole, humus de năut sau fasole gătită, de cel puțin cinci ori pe săptămână.

2. Mănâncă verdețuri

Consumă cel puțin cinci porții de fructe sau legume pe zi. Asta înseamnă să mănânci cel puțin două fructe pe zi și trei porții de legume. Fă alegeri variate de la o zi la alta. Ai grijă ca, la fiecare masă, jumătate din farfurie să fie ocupată de legume.

3. Mănâncă zilnic câte un cățel de usturoi

Mănâncă zilnic câte un cățel de usturoi sau ia un supliment cu usturoi în fiecare zi. Poți să iei capsule cu ulei de usturoi sau suplimente cu pudră de usturoi.

4. Limitează-ți cantitatea de cafea

Bea nu mai mult de o ceaşcă de cafea cu sau fără cafeină pe zi.

Poți alege în schimb dintr-o varietate de ceaiuri de plante sau cafea din cereale. S-a constatat că două cești de ceai negru sau trei cești de ceai verde pe zi nu ridică nivelul de homocisteină.

5. Limitează alcoolul

Nu trebuie să bei mai mult de 300 ml bere sau un pahar mic de vin (125 ml) pe zi. În mod ideal, trebuie să limitezi aportul la 1,2 l bere sau patru pahare mici (500 ml) de vin pe săptămână.

6. Caută să reduci stresul

Dacă ești supus unui nivel de stres ridicat sau dacă reacționezi des simțindu-te stresat, ia decizia de a-ți reduce povara stresului (citește Capitolul 6).

7. Renunță la fumat

Dacă fumezi, ia decizia să renunți și caută ajutor în acest sens. În ceea ce privește homocisteina și sănătatea ta, pur și simplu nu există un nivel lipsit de riscuri când e vorba de fumat. Acest obicei nu este altceva decât o sinucidere lentă. Cu cât mai repede te vei lăsa, cu atât mai mult vei trăi. Vezi pagina 232 pentru îndrumări privind cum te-ai putea lăsa de fumat.

8. Ia în fiecare zi multivitamine-minerale cu mare concentrație

Poți să găsești multivitamine-minerale de calitate excelentă la toate magazinele naturiste și online (vezi Resurse). Ca să-ți ții sub control nivelul de homocisteină, trebuie să alegi un supliment care să conțină cel puțin 20 mg vitamina B6, 200 mcg acid folic și 10 mcg B12.

Acest plan pentru dietă, stil de viață și suplimente poate să înjumătățească nivelul de homocisteină în câteva săptămâni. Dacă ai un nivel foarte ridicat, s-ar putea să fie nevoie să iei mai multe suplimente, așa cum se prezintă în tabelul de la pagina 530. Scopul este să scazi acea valoare sub 6.

Nivelul de homocisteină este probabil cea mai bună măsură obiectivă care-ți poate arăta dacă ai o nutriție optimă.

Dieta pentru factorul H lucrează perfect în combinație cu dieta cu încărcătură glicemică scăzută, explicată în Capitolul 1.

REZUMAT

Un nivel scăzut de homocisteină este esențial pentru a avea o sănătate generală bună. Reducerea nivelurilor ridicate se poate face cu ușurință apelând la schimbări de dietă și la suplimente:

• testează-ți nivelul de homocisteină;

• dacă e mai mare de 6, ia suplimente cu nutrimentele de scădere a homocisteinei conform tabelului de la pagina 530;

• de asemenea, ia multivitamine-minerale cu mare concentrație care să conțină cel puțin 20 mg B6, 200 mcg acid folic și 10 mcg B12, chiar dacă valoarea homocisteinei nu este mai mare de 6;

• urmează planul de dietă pentru factorul H, așa cum se arată mai sus;

• retestează-ți nivelul de homocisteină la fiecare trei luni până când scade sub 6; apoi, repetă testul o dată pe an (vezi Resurse).

Poți afla informații suplimentare citind The Homocysteine Solution (Patrick Holford și dr. James Braly). De asemenea, Ten Secrets of 100% Healthy People (Patrick Holford) conține un capitol întreg despre homocisteină și metilare.

[76] K. Koyama et al., „Efficacy of methylcobalamin on lowering total homocysteine plasma concentrations in haemodialysis patients receiving high-dose folic acid supplementation“, în Nephrology, Dialysis, Transplantation, 2002; 17(5):916–22.

Capitolul 5

Personalizează-ți programul de suplimente

Cea mai mare descoperire medicală din ultima sută de ani a fost că folosirea unor cantități mari de nutrimente naturale, singure sau în combinație, poate ajuta la restabilirea echilibrului biochimic și la inversarea proceselor legate de boli. Această abordare a fost numită inițial „medicină ortomoleculară“, dar eu am simplificat denumirea zicându-i „nutriție optimă“ și de multe ori este prezentată drept „medicină funcțională“. Ea implică tratarea bolilor prin înțelegerea adevăratelor cauze fundamentale, apoi prin crearea unui program adecvat de dietă, stil de viață și suplimente pentru restabilirea sănătății.

Cel mai mare mit privind nutriția este cel care proclamă că „poți obține toate nutrimentele de care ai nevoie dintr-o dietă bine echilibrată“. Această minciună fundamentală este chiar trecută în legislație. De exemplu, nicio reclamă nu poate susține ceva contrar. Și totuși este greșită. Există multe nutrimente și multe situații în care nicio cantitate de hrană nu-ți poate da cantitățile optime sau măcar cantitățile de bază din nutrimentele esențiale pentru viață.

Un exemplu îl constituie vitamina D. Așa cum am văzut în Capitolul 3, cu cât zona în care trăiești este situată mai la nord, cu atât ai riscuri mai mari de boli cardiace, diferite tipuri de cancer, osteoporoză, infecții respiratorii, scleroză în plăci și alte boli răspândite. De ce? Pentru că nu ne expunem suficient la soare, care produce vitamina D în piele, și toate bolile menționate sunt legate de nivelurile scăzute de vitamina D. Ar trebui să mănânci cel puțin o porție de pește gras pe zi ca să te apropii de nivelurile optime de vitamina D.

Un alt exemplu este vitamina B12. Peste jumătate din oamenii trecuți de 65 de ani au în sânge o cantitate insuficientă de vitamina B12. Lipsa acestei vitamine este legată de contracția creierului, depresie și risc crescut de accident vascular cerebral. Acest deficit este cauzat de o absorbție proastă, prin urmare, nicio cantitate de carne, pește, ouă sau lapte din dietă nu le va asigura suficientă vitamina B12 acestor oameni.

Când ești bolnav, ai nevoie mai mare de anumite nutrimente; de exemplu, dacă ești răcit, ai nevoie cam de 1 000 mg vitamina C pe oră ca să te faci bine; în comparație, când ești sănătos, îți face bine să iei câte 1 000 mg vitamina C de două ori pe zi. Acest lucru este în concordanță cu evoluția noastră, în timpul căreia am obținut niveluri ridicate de nutrimente din hrana consumată, dar este imposibil cu alimentația din zilele noastre (de exemplu, 1 000 mg vitamina C echivalează cu 20 de portocale).

Pentru fiecare boală din Partea 1 am calculat un program de suplimentare ideal bazat pe 30 de ani de experiență clinică. Dacă ar fi să consulți un nutriționist (vezi Resurse), probabil că ți-ar face un program similar bazat pe nevoile tale personale și pe circumstanțele specifice. Aceste suplimente vin în completarea suplimentelor de bază pe care le recomand tuturor să le ia — așa cum fac și eu — în fiecare zi.

Dacă nu ești familiarizat cu suplimentele pentru sănătate, iată principalele elemente ale unui bun program de suplimentare nutrițională, bazat pe cercetările pe care le-am desfășurat la Institute for Optimum Nutrition (Institutul pentru Nutriție Optimă) în scopul stabilirii dozelor zilnice optime.

Teoretic, la o extremă, ai putea să iei mega-multivitamine-minerale care să conțină toate nutrimentele de care ai putea avea nevoie. Problema, în acest caz, ar fi că o astfel de tabletă ar fi enormă, imposibil de înghițit și, fără îndoială, ar conține cantități mai mari decât cele necesare din anumite nutrimente. Cealaltă extremă ar fi să iei câte un supliment pentru fiecare nutriment, care să se potrivească exact cu necesitățile tale, dar ai ajunge să iei o mână plină de pilule.

Terapeuții nutriționiști folosesc formule — combinații de vitamine și minerale — care, când sunt combinate în mod adecvat, corespund mai mult

sau mai puțin nevoilor fiecăruia. În cadrul unui program tipic de menținere a sănătății, s-ar putea să fie nevoie să iei patru suplimente. Aceste formule sunt ca niște elemente constitutive.

Elementele constitutive esențiale sunt prezentate în modelul de puzzle de mai jos.

1. Începe cu multivitamine-minerale de mare concentrație

Punctul de plecare al oricărui program de suplimente îl constituie multivitaminele de mare concentrație. Acestea trebuie să furnizeze multivitaminele și multimineralele prezentate în continuare:

Multivitaminele. Un astfel de supliment de calitate trebuie să conțină cel puțin 2 000 mcg (6 000 UI) de vitamina

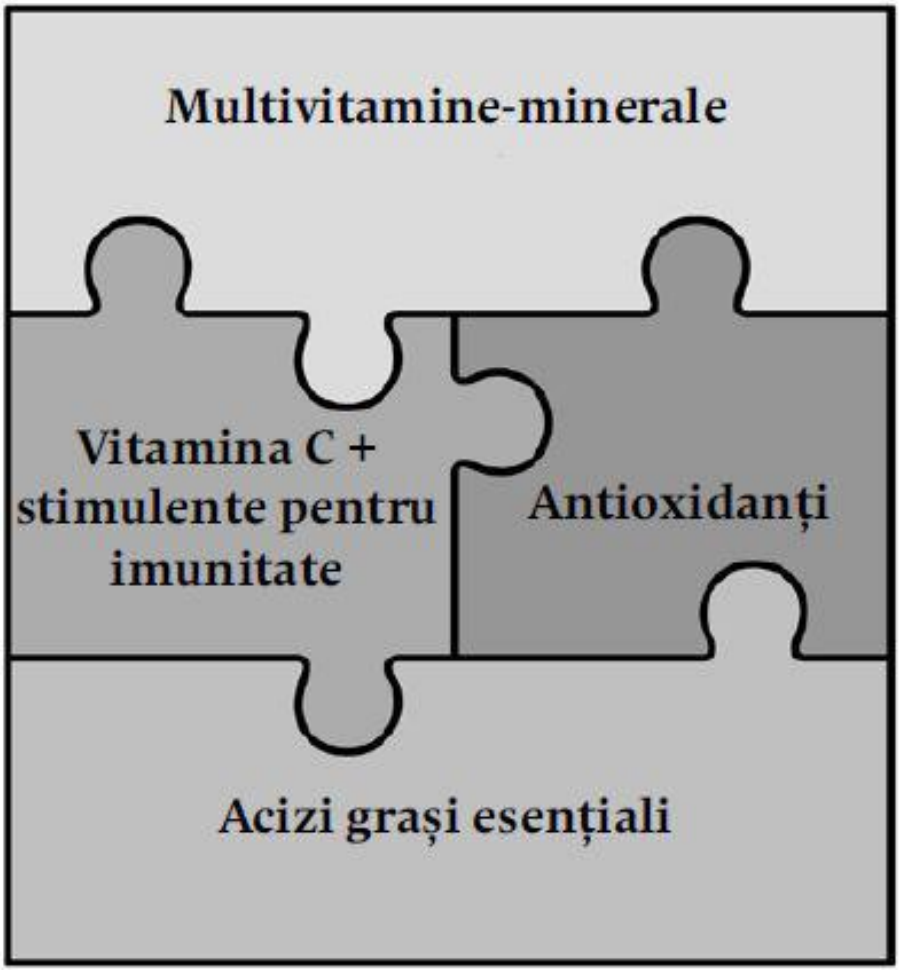


Diagrama suplimentelor pentru sănătate

A*, 10 mcg (400 UI) vitamina D, 100 UI vitamina E, 250 mcg vitamina C, aproximativ câte 25 mg din B1, B2, B3, B5 și B6, 10 mcg B12, 200 mcg acid folic și 50 mcg biotină.

* Aceasta include betacarotenul, care se transformă în vitamina A.

Multimineralele. Ar trebui să asigure cel puțin 300 mg calciu, 150 mg magneziu, 10 mg fier, 10 mg zinc, 2,5 mg mangan, 20 mcg crom și 25 mcg seleniu și, ideal, molibden, vanadiu și bor.

Pur și simplu, toate vitaminele și mineralele de mai sus nu „încap“ într-o singură tabletă, așa încât formulele bune, combinate, de multivitamine-minerale recomandă să se ia două sau mai multe tablete pe zi pentru atingerea nivelurilor dorite. Cele mai voluminoase nutrimente sunt vitamina C, calciul și magneziul. Acestea sunt adesea insuficient conținute de formulele de multivitamine-minerale. Vitamina C este îndeosebi cel mai bine să fie luată separat pur și simplu pentru că niciodată o multivitamină nu va putea conține 1 000 mg.

2. Adaugă vitamina C și alte nutrimente de întărire a imunității

Vitamina C trebuie suplimentată până la o cantitate de aproximativ 1 800 mg pe zi. Aceasta presupune să iei zilnic o tabletă cu 900–1 000 mg vitamina C. Dat fiind că vitamina C este hidrosolubilă și este eliminată din organism în câteva ore, este mult mai bine s-o iei de două ori pe zi decât dintr-odată. Unele formule de vitamina C conțin și alte nutrimente pentru întărirea imunității, cum ar fi bioflavonoidele și antocianidinele sub formă de soc negru, afine și zinc. Acest lucru este deosebit de util dacă iei cantități mari pentru a-ți întări sistemul imunitar.

3. Adaugă nutrimente antioxidante

Există acum dovezi foarte convingătoare potrivit cărora un aport optim de nutrimente antioxidante încetinește procesul de îmbătrânire și previne o varietate de boli. Din acest motiv, este foarte justificat să iei nutrimente

antioxidante — pe lângă cele conținute în suplimentul cu multivitamine — pentru a te asigura că ai parte de cea mai bună protecție împotriva îmbătrânirii, așa cum s-a discutat în Capitolul 2. Acest lucru este cu atât mai important cu cât înaintezi în vârstă. Tipurile de nutrimente care sunt conținute într-un supliment de antioxidanți sunt vitaminele A, C, E și betacaroten, zinc și seleniu, eventual fier, cupru și mangan, coenzima Q10 (CoQ10), aminoacizii glutation și N-acetil-cisteină (NAC), plus fitonutrimente opționale precum resveratrol, picnogenol și extract de sâmburi de struguri. Aceste fitochimicale din plante, bogate în bioflavonoide și antocianidine, sunt adeseori furnizate în formule mai cuprinzătoare de vitamina C.

4. Adaugă acizi grași esențiali omega

Există două căi de a-ți satisface necesarul de acizi grași esențiali: prima este din dietă, mâncând zilnic câte o linguriță cu vârf de semințe de chia măcinate, înghițind o lingură de uleiuri de semințe presate la rece și/sau mâncând pește gras (somon, macrou, sardele, păstrăv, hering sau anșoa) cel puțin de trei ori pe săptămână; cealaltă cale este să iei suplimente cu uleiuri concentrate. Pentru omega-3, asta înseamnă fie capsule cu ulei din semințe de in, fie capsule cu ulei de pește biologic activ mult mai concentrat, care furnizează AEP și ADH. Pentru omega-6, înseamnă să suplimentezi cu o sursă de AGL, cum ar fi uleiul de luminiță-de-seară sau de limba-mielului. Și mai bună e o combinație a tuturor celor trei acizi — AEP, ADH și AGL — într-o singură capsulă. Există și un al treilea acid gras puternic numit ADP, care se poate transforma fie în ADH, important pentru creier, fie în AEP, antiinflamator redutabil. Unele suplimente cu ulei de pește conțin AEP, ADP și ADH.

Îți recomand să-ți maximizezi șansele și să mănânci pește gras de trei ori pe săptămână și semințe și alune crude în majoritatea zilelor, suplimentând totodată cu acizi grași omega.

Chiar dacă acestea nu sunt toate suplimentele recomandate pentru fiecare problemă de sănătate în Partea 1, le recomand ca elemente constitutive esențiale ale unui bun program de suplimente și eu le iau în fiecare zi. Apoi, există și suplimentele opționale — care trebuie luate până la rezolvarea problemei respective de sănătate — pentru susținerea sistemelor din organism care au ieșit din starea de echilibru.

REZUMAT

Este bine să iei întotdeauna multivitamine-minerale de mare concentrație, vitamina C separat și acizi grași esențiali (omega-3 și omega-6), în mod ideal, de două ori pe zi. Ia suplimente în fiecare zi, nu are nicio logică „să faci pauză“. Iarna, dacă locuiești în ținuturi îndepărtate de ecuator (la nord sau la sud), trebuie să iei un supliment de vitamina D. Cu cât ești mai în vârstă, cu atât ai nevoie de mai mulți antioxidanți, așa încât un complex de antioxidanți este o suplimentare opțională. De asemenea, odată cu înaintarea în vârstă crește și necesarul de B6, B12, acid folic și fosfolipide (fostatidilcolină și serină), așa încât „o formulă pentru hrănirea creierului“ constituie o altă suplimentare opțională.

Capitolul 6

Diminuează-ți nivelul de stres

În zilele noastre, în majoritate, oamenii au joburi sau alte aspecte ale vieții care sunt stresante sau simt nevoia să muncească din răsputeri de teamă că-și vor pierde slujba, ceea ce le va primejdui securitatea familiei. Modul în care gestionăm stresul din viața noastră face diferența între a ne adapta și a ne simți bine și a ne zbate sub greutatea acestuia, ceea ce ne îndreaptă spre îmbolnăvire.

Este important să evităm acumularea de situații stresante, dar în același timp trebuie să știm cum să le abordăm pe cele inevitabile. Poți să te eliberezi de stres dacă știi că te afli pe un drum în viață. Să fii angajat pozitiv și cu succes în activități despre care crezi că sunt cât se poate de importante. În mod inevitabil, se întâmplă și lucruri care nu-ți convin și este ușor să reacționezi prin a te simți stresat. Unii oameni devin agresivi, alții, depresivi, așa cum există și dintre cei care „se refugiază“ în băutură sau se consolează cu ciocolată.

Oricare ți-ar fi reacția, este posibil să-ți schimbi manifestările negative și să gestionezi stresul fără să fie nevoie să schimbi ceea ce te stresează, aplicând câteva măsuri.

Testează-ți stresul

Iată câteva semne clasice de stres. Câte dintre ele ți se aplică?

1. Te relaxezi cu dificultate?

2. Se întâmplă să-ți dai seama că ești iritabil?

3. Îți faci griji cu privire la evenimentele mărunte ale zilei și nu reușești să ți le scoți din minte?

4. Fumezi sau bei excesiv (mai ales după standardele altora)?

5. Ești competitiv și agresiv în lucrurile pe care le faci?

6. Îți este dificil să relaționezi cu oamenii?

7. Constați că ești nerăbdător față de ceilalți?

8. Mănânci repede?

9. Îți asumi prea multe sarcini?

10. Îți este greu să delegi sarcini?

11. Ai dureri în membre sau dureri de cap recurente?

12. Ai probleme digestive?

13. Ai alergii și probleme la sinusuri?

14. Ai gura uscată și palmele umede?

15. Ești dezinteresat de sex?

16. Ai mușchii încordați?

17. Ai probleme cu somnul?

Rezultate

Sub 5: ești în formă excelentă, apt să faci față dificultăților vieții.

5–10: ești destul de stresat, așa că acordă atenție acestor semne de avertizare. Ai un singur corp, așa că tratează-l cum se cuvine.

Peste 10: ești foarte stresat. Este momentul să faci unele schimbări pozitive înainte ca stresul să aibă consecințe grave asupra ta.

Pe lângă adoptarea unui regim alimentar sănătos pentru combaterea stresului, există mai multe strategii pe care le poți folosi ca să scazi efectele stresului asupra sănătății tale.

Sesizează când se acumulează stresul

Stresul este adesea consecința treburilor neterminate: prea multe sarcini și obligații neduse la bun sfârșit. Fă o listă cu toate problemele care te deranjează, inclusiv cu cele legate de relații, și pe care ai vrea să le rezolvi. Deosebit de stresante sunt situațiile în care ai o mulțime de responsabilități, dar niciun pic de control. De exemplu, dacă ai o rudă bolnavă într-un cămin, dar niciun control asupra îngrijirii acesteia. Sau ai responsabilități la muncă, dar șeful nu te lasă să faci ceea ce simți că ar fi mutarea corectă. O datorie, sau o ipotecă, sau teama că ți-ai putea pierde slujba intră în aceeași categorie: ai ceva de îndeplinit, dar nu vezi cu ușurință care ar fi mijloacele prin care să duci acel ceva la îndeplinire.

Alte situații de stres din viața ta pot rezulta din sentimentul că te trădezi pe tine însuți, că nu-ți trăiești viața în armonie cu adevăratul tău eu. Asta se poate naște din sentimentul că ești blocat într-o carieră greșită sau într-o relație nepotrivită care nu-ți valorifică talentele înnăscute sau nu-ți permite să faci ceva care să te împlinească. Este bine să fii conștient de nevoile tale și să-ți aranjezi viața în așa fel încât să-ți fie cât mai bine. Unii oameni apelează la consilieri care să-i ajute în acest sens.

În momentul când ești stresat și clachezi în sfârșit, niciun efort de gândire rațională nu te poate ajuta să faci față stresului generat de acel moment, dar sunt unele tehnici simple care au efect.

Transformă stresul în rezistență

În bună parte, stresul este autoindus ca urmare a perceperii unor schimbări de circumstanțe într-un mod negativ. Când facem asta, ne opunem oportunităților pe care viața ni le oferă, în loc să le îmbrățișăm.

Una dintre organizațiile de frunte care explorează modul în care ne afectează stresul este HeartMath Institute din California. Cu ajutorul unui dispozitiv numit EmWave (mai multe despre acesta la pagina 547), aici se monitorizează variabilitatea pulsului cardiac al unei persoane, care este o măsură directă a stării de stres, ca să se afle ce tipuri de activități și exerciții fizice îi facilitează intrarea într-o stare „coerentă“, în care să nu mai fie excesiv de stresată, ci capabilă să participe deplin la viață, fiind prezentă și deschisă la noi experiențe. Această stare — de „coerență“ — se potrivește foarte bine cu atributele psihologice ale oamenilor care trăiesc cel mai mult. Cuvântul este bine ales, deoarece poți să măsori efectiv patternuri foarte coerente sau integrate de unde cerebrale, modele repetitive de pulsuri cardiace și alte ritmuri biologice, iar acestea se armonizează, aproape ca într-o orchestră sub bagheta unui dirijor iscusit.

Cercetătorii au descoperit că activitățile, sentimentele sau exercițiile care erau cel mai mult centrate pe inimă erau cele mai eficiente în stoparea hormonilor atât de dăunători ai stresului.

HeartMath Institute organizează în toată lumea seminare prin care să-i ajute pe oameni să învețe să transforme reacțiile stresante în rezistență (vezi Resurse). Poți de asemenea să consulți un practician într-o relație directă (vezi Resurse). Există trei tehnici simple de „coerență rapidă“ de la HeartMath, pe care le poți învăța și apoi aplica ori de câte ori te simți stresat.

Exercițiu. Concentrare asupra inimii, respirație și simțire prin intermediul inimii

1) Concentrare asupra inimii

Concentrează-ți atenția asupra regiunii inimii — spațiul din spatele sternului, aflat în centrul pieptului, între sfârcuri (inima ta se află mai degrabă în centru decât în stânga).

2) Respirație prin inimă

Acum imaginează-ți cum respirația ta intră și iese din zona inimii. Aceasta ajută ca respirația și ritmul inimii să se sincronizeze. Concentrează-te pe această zonă și caută să respiri uniform; de exemplu, inspiră cinci sau șase secunde și expiră cinci sau șase secunde (alege o scară de timp care să-ți fie comodă și respirația să se desfășoare ușor).

Exersează câteva minute ca „să prinzi“ ideea etapelor de concentrare asupra inimii și de respirație prin inimă, apoi introdu etapa a treia.

3) Simțirea prin inimă

În timp ce inspiri și expiri în și din regiunea inimii, amintește-ți o emoție pozitivă și încearcă s-o retrăiești. Poate fi vorba de momente petrecute alături de o persoană iubită, o plimbare în locul tău preferat, mângâierea unui animal de companie, imaginea unui copac sau a unui peisaj frumos pe care îl admiri sau chiar simpla apreciere a faptului că ai mâncat astăzi sau că ai pantofi în picioare. Dacă mintea îți rătăcește, readu-o cu blândețe la experiența pozitivă.

Aceste trei etape, dacă sunt practicate zilnic câte cinci minute, te pot ajuta să te destresezi, să te simți mai calm și mai mulțumit. Ritmurile inimii tale vor deveni coerente, iar comunicarea dintre creier și inimă se va optimiza ca să te ajute să gândești mai limpede. Pentru antrenamentul HeartMath zilnic, este foarte bine să-ți stabilești un moment al zilei în care să poți sta liniștit și nederanjat (cum ar fi la prima oră a dimineții, în pauza de prânz sau când ajungi acasă de la muncă). În felul acesta, crește probabilitatea să devină o obișnuință și poți să acorzi întreaga ta atenție exercițiului.

După ce ai prins ideea cu exercițiile HeartMath, le poți folosi oricând te confrunți cu un eveniment stresant; de exemplu, dacă începi să te simți tensionat în traficul aglomerat, dacă sarcinile de la serviciu te copleșesc, dacă simți că ești pe cale să ai de-a face cu o situație emoțională dificilă. Doar câteva respirații HeartMath te pot ajuta să-ți păstrezi calmul și coerența, în loc să fii stresat. Și poți s-o faci cu ochii deschiși, în timp ce mergi sau vorbești, așa încât ai la dispoziție un instrument de control al stresului exact în punctul în care întâlnești o situație care poate declanșa o reacție negativă.

Monitorizează-ți starea cu un EmWave

Exercițiile HeartMath par foarte simple sau elementare, dar pot avea un efect profund, mai ales dacă folosești un dispozitiv numit EmWave Personal Stress Reliever (Aparat pentru ușurarea stresului personal EmWave), care îți oferă un feedback instantaneu, ceea ce îți permite să înveți cum să intri în starea de coerență.

Aparatul EmWave are o clemă pentru ureche care se atașează de lobul urechii ca să sesizeze așa-numita variabilitate a pulsului cardiac (VPC) prin intermediul pulsațiilor din lobii urechii, după care transmite aceste date la un dispozitiv portativ, care îți spune cât de coerent ești. Dispozitivul începe cu ușurință în buzunar.

Există trei zone: „roșie“ sau incoerență (starea în care se află majoritatea oamenilor), „albastru“ pentru coerență moderată și „verde“ pentru coerență deplină. Mai există un „regulator de respirație“, care te ajută să-ți regularizezi respirația, precum și diferite niveluri și moduri de lucru astfel încât să-ți poți adapta antrenamentul pe măsură ce te familiarizezi tot mai mult cu metoda.

Folosind aparatul EmWave, obții o măsură obiectivă a ceea ce funcționează și simplul fapt că știi, ca urmare a acestui „biofeedback“, te ajută să te calmezi. De asemenea, poți să conectezi dispozitivul la un port USB al

computerului și să-ți monitorizezi starea. În felul acesta, poți să încerci diferite tehnici prin care să-ți schimbi starea. O femeie a aflat că mângâierea pisicii sale o aducea imediat în stare de coerență. Dacă ai pisică, s-ar putea să fie o cale utilă prin care să ajungi într-o stare pozitivă. Dacă nu, încearcă unul dintre exercițiile de mai sus.

Caută să ajungi în zona fără stres

Cu toții suntem diferiți, iar ideea este să găsești ceea ce te aduce într-adevăr în zona în care să poți lăsa în urmă toate tipurile de stres. Poți face asta prin exerciții fizice, ascultând muzică, îngrijindu-ți grădina sau cultivându-ți singur legumele, plimbând câinele, vizitând locuri pitorești din natură, învățând olăritul, pictura, cântatul la un instrument muzical, practicând yoga, ajutându-i pe alții să studieze un anumit subiect. (EmWave te poate ajuta și în această privință pentru că poate găsi ceea ce funcționează la tine. Îl recomand ca dispozitiv antiîmbătrânire. Este excelent de folosit când mergi la culcare, căci te învață să scapi de stres.)

Practică meditația

O altă cale de a găsi o stare mai coerentă și mai puțin încărcată de stres este prin meditație. În meditație, ești conștient de gândurile, emoțiile și senzațiile tale fizice și, în acest proces, te detașezi. Scopul meditației este să fii conștient de tot ceea ce se petrece — indiferent că e vorba de un gând, un sentiment, un sunet sau o senzație fizică, de orice se întâmplă în spațiul conștiinței tale. În același mod în care spațiul unei încăperi nu este afectat de oamenii care intră sau ies din ea, în meditație scopul este să zăbovești în acel „spațiu“ sau conștiență și să lași orice gânduri sau percepții să se nască și să dispară fără să te atașezi de ele.

Sunt multe căi prin care să te apropii de meditație și să te detașezi de gânduri, sentimente, percepții și senzații. În unele tehnici meditative te concentrezi asupra respirației, în altele, asupra inimii, așa cum există tehnici în care te concentrezi asupra centrului energiei vitale a corpului, cunoscută sub numele de tan tien în t'ai chi și pe care filosoful Oscar Ichazo a numit-o punctul Kath™. (Ichazo a studiat cu meticulozitate metodele de generare a energiei vitale, „chi", și de atingere a unor stări superioare ale conștiinței.) De asemenea, unii oameni repetă în tăcere un cuvânt sau o mantră. În tot cazul, este bine să apelezi la instructori (vezi Resurse).

Respirația Diakath™

Un exemplu de tehnică pentru inducerea unei stări de meditație și mai coerente este Respirația Diakath, concepută de Oscar Ichazo și bazată pe concentrarea asupra unei părți a corpului numită punctul Kath. Deși nu este un punct anatomic ca atare, punctul Kath este centrul de greutate al corpului și, plasându-ți atenția în acest punct și nu în cap, așa cum facem cel mai adesea, este posibil să fim conștienți de întregul corp. Toate artele marțiale, în forma lor pură, sunt practicate cu ajutorul acestei conștientizări, care oferă o experiență mai completă și mai prezentă în realitate a sinelui. Poți să experimentezi acest lucru și tu practicând exercițiul simplu de respirație prezentat la pagina 551.

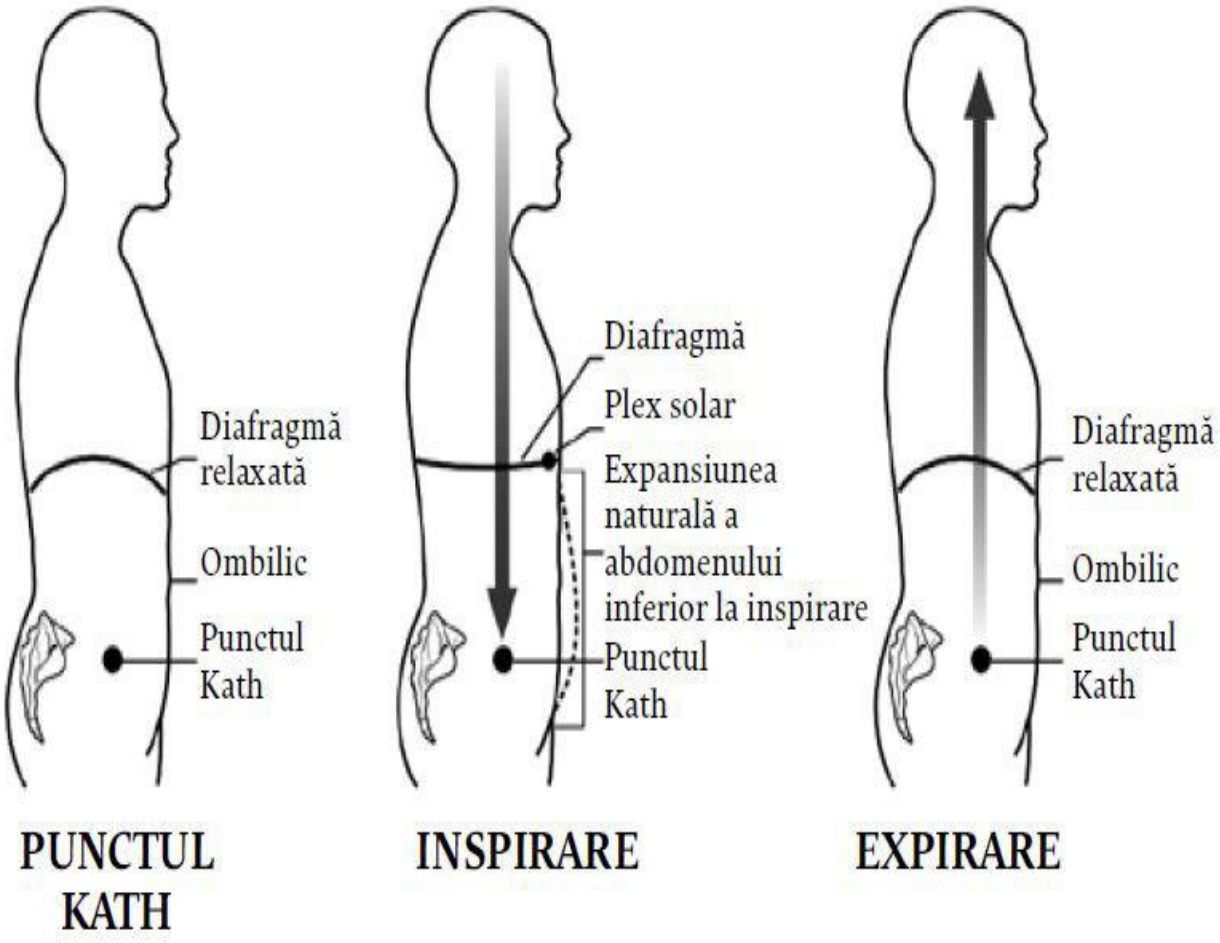
Exercițiu. Respirația Diakath

Acest exercițiu de respirație (reprodus aici cu permisiunea lui Oscar Ichazo) conectează punctul Kath — centrul de echilibru al corpului — cu mușchiul diafragmei, astfel încât respirația profundă să devină naturală și lipsită de efort. Poți să practici acest exercițiu în orice moment în timp ce stai pe scaun, în picioare sau întins și atât cât dorești. De asemenea, îl poți practica discret în momentele de stres. Este un relaxant natural excelent și un

stimulator al energiei, ajutându-te să te simți mai conectat și în armonie cu lumea din jur.

Diafragma este un mușchi în formă de cupolă atașat de partea de jos a cutiei toracice. Punctul Kath este situat la trei lățimi de deget sub stomac și la 2,5 cm în interior. Dacă îți așezi degetul arătător pe buric, degetul mic se va afla în punctul Kath. Când îți concentrezi atenția în acest punct, îți este ușor să devii conștient de întregul tău corp.

În mod ideal, trebuie să găsești un loc liniștit la prima oră a dimineții. Când respiri, inspiră și expiră pe nas. Când inspiri, îți vei extinde partea de jos a abdomenului din punctul Kath și mușchiul diafragmei. Aceasta le permite plămânilor să se umple cu aer din partea de jos spre partea superioară. Când expiri, abdomenul și diafragma se relaxează, permițând plămânilor să se golească de la partea de sus spre partea de jos.



1. Stai comod, într-un loc liniştit, cu coloana dreaptă.

2. Concentrează-ţi atenţia asupra punctului Kath.

3. Lasă-ţi abdomenul să-şi mărească volumul din punctul Kath în timp ce inspiri lent, profund şi fără efort. Simte cum diafragma este trasă în jos spre punctul Kath în timp ce plămânii se umplu cu aer de jos în sus. La expirare, relaxează-ţi şi abdomenul, şi diafragma, golindu-ţi plămânii de sus în jos.

4. Repetă exerciţiul în ritmul tău.

• În fiecare dimineaţă, înainte de micul dejun, stai într-un loc liniştit şi practică timp de câteva minute Respiraţia Diakath.

• Ori de câte ori eşti stresat în timpul zilei, verifică-ţi respiraţia. Practică Respiraţia Diakath de nouă ori. Este excelent să procedezi astfel înainte de o şedinţă importantă sau când te-ai supărat dintr-un motiv oarecare.

Respiraţia Diakath face parte dintr-o serie de exerciţii şi tehnici elaborate de Oscar Ichazo, care ajută la generarea energiei vitale Kath. Există o şedinţă de antrenament de o zi numită „Starea Kath — Energia focului interior“ (Kath State — The Energy of Inner Fire™), în care sunt predate aceste exerciţii, şi un sistem complet de exerciţii a căror efectuare durează cam 15 minute, numit Psychocalisthenics®. Poate fi învăţat fie într-o şedinţă de antrenament, fie de pe un DVD. Pentru a afla mai multe despre aceste excelente exerciţii de destresare şi energizare, vezi Resurse la subiectul Psychocalisthenics®.

(© 1972, 2002, 2013 Oscar Ichazo. Psychocalisthenics este o marcă înregistrată; şi Diakath Breathing, Diakath Breathing illustration Kath şi Kath State — The Energy of Inner Fire sunt mărci comerciale ale lui Oscar Ichazo. Utilizate cu permisiunea autorului.)

Scopul acestor practici este să te centrezi, să fii mai energizat şi mai conştient, oferindu-ţi o perspectivă asupra gândurilor stresante şi temătoare.

Există, desigur, multe moduri diferite de a face acest lucru, așa cum am discutat mai sus. Găsirea modurilor care dau rezultate în cazul tău este esențială pentru așezarea în perspectivă a stresurilor vieții.

Exercițiile fizice învinge stresul

Pe lângă menținerea în formă a corpului, introducerea exercițiilor fizice regulate în viața ta te va ajuta să ții stresul sub control. Deși există multe tipuri de exerciții pe care să le practici de unul singur, înscrierea într-un grup sau într-o clasă poate adăuga o dimensiune socială practicării de exerciții. Câteva exerciții de încercat sunt prezentate mai jos.

Pilates implică de regulă instruirea în cadrul unui grup mic. Ajută la dezvoltarea forței „torsului".

Yoga este excelentă pentru întinderea mușchilor și menținerea supleței. Unele forme de yoga, cum ar fi hatha yoga, includ meditația și vizualizarea. Este cel mai bine să te înscrii la cursuri decât să încerci acasă pornind de la o carte sau de la un DVD.

Gimnastică aerobică și fitness prin dans. Cursurile se predau în săli de sport sau pe DVD-uri și sunt menite evident să te mențină în formă, cu energie și un grad de forță, în funcție de mușchii folosiți.

Jogging și mers pe jos. Ideea în privința joggingului și a mersului pe jos este să crești treptat viteza și distanța parcursă pentru a ajunge la un bun nivel de fitness. Mersul pe pantă ascendentă este foarte bun pentru întărirea sănătății cardiovasculare.

Exercițiile de tonifiere sunt exerciții specifice menite să întărească, de exemplu, mușchii fesieri, abdominali și ai coapselor și de asemenea să crească masa musculară și forța. Cu cât ai mai multă masă musculară, cu atât mai multă grăsime vei arde.

Înotul este un excelent exercițiu fizic cu caracter general, dezvoltând forța, vigoarea și suplețea.

Ciclismul este bun pentru îmbunătățirea sănătății cardiovasculare, deși trebuie să ai grijă să nu petreci prea mult timp pe drumuri aglomerate, unde să fii nevoit să respiri gazele de eșapament (oxidante).

Obișnuiam să…

Robert, în vârstă de 66 de ani, s-a apucat de t'ai chi când s-a pensionat. Iată cum îi descrie el beneficiile:

„N-am fost niciodată un ins atletic și nici n-am fost bun la ceva care să presupună efort fizic. Totuși, îmi place enorm să fac t'ai chi. Îmi dă o plăcere estetică. În fiecare zi, fac exerciții 20 de minute. Îmi crește energia și-mi limpezește mintea. Îmi dă un gen de echilibru care are multe beneficii, de exemplu, mă ajută să cânt mai bine la vioară și să rămân detașat când lucrurile merg rău. Mi se pare foarte calmant când sunt stresat sau tensionat".

Ia măsuri pozitive împotriva situațiilor stresante curente

Deși aceste exerciții și tehnici te pot ajuta să reduci stresul, este important să-ți dai seama că uneori ai nevoie să faci ceva în privința circumstanțelor din viața ta care îl cauzează.

Fă o listă cu oamenii și situațiile care îți provoacă reacții stresante. Există oare unele pe care le poți atenua schimbând condițiile, schimbând atitudinea față de ele sau luând măsuri pozitive? Adesea ne menținem despre oameni și circumstanțe o mentalitate negativă, învinuindu-i pe aceștia pentru starea noastră de disconfort. Poți să te gândești la o interpretare mai pozitivă a unui

lucru pe care îl consideri stresant? Dacă te afli într-un impas în care nu se întrevede nicio soluție clară, ține cont de faptul că nimic nu este veșnic și, eventual, adu-ți aminte de acele circumstanțe în timp ce meditezi, ca să vezi dacă nu întrezărești soluții. Rugăciunea Sfântului Francisc este cât se poate de potrivită în astfel de împrejurări: „Doamne, dă-mi curajul să schimb lucrurile pe care le pot schimba, răbdare să accept lucrurile pe care nu le pot schimba și înțelepciune ca să-mi dau seama de diferențe“.

REZUMAT

Conștientizează momentele în care ești stresat. Găsește o metodă care să te ajute să te destresezi; de exemplu, meditația, Respirația Diakath, tehnicile HeartMath, yoga, t'ai chi sau Psychocalisthenics ori ieși în aer liber și fă exerciții care să te încălzească și să-ți accelereze respirația. Practică-le cu regularitate, în mod ideal, zilnic. Identifică lucrurile sau împrejurările care-ți provoacă stres și fă ceva în privința lor, dacă poți.

Resurse

Surse de informații și sfaturi

Beat

(Beat Eating Disorders) Beat oferă o linie telefonică de ajutor, sprijin online și o rețea de grupuri de self-help pe tot teritoriul Marii Britanii pentru a-i ajuta pe adulți și pe tineri să-și rezolve tulburările alimentare. Vizitează www.b-eat.co.uk.

Brain Bio Centre

Clinică ambulatorie a organizației caritabile Food for the Brain Foundation din Londra (vezi mai jos), Brain Bio Centre este specializat în tratamentul nutrițional al problemelor de sănătate mentală, cum ar fi depresia și insomnia, boala Parkinson și ADHD. Este oferit sprijin atât pentru oameni din Marea Britanie, cât și pentru cei din întreaga lume prin intermediul programului Skype. Vizitează www.brainbiocentre.com sau la numărul de telefon 020 8332 9600.

Candida: listă de verificare

Pentru a afla dacă este probabil să ai Candida, poți să completezi o listă de verificare online la www.patrickholford.com/candida.

Creștere în greutate și obezitate

Există mai multe servicii de susținere online care te ajută să te menții în limitele unei greutăți normale, să fii motivat și informat. Vizitează www.patrickholford.com/weightloss. Vezi și Zest4Life (mai jos).

Deficiență de testosteron

Există un bun test online pentru factorii care arată deficiența de testosteron la www.centreformenshealth.co.uk.

Food for the Brain Foundation

Este o organizație de caritate educațională nonprofit condusă de Patrick Holford care are drept scop să promoveze conștientizarea legăturii dintre învățare, comportament, sănătate mentală și nutriție. Site-ul de internet are un Test al funcției cognitive (Cognitive Function Test) a cărui completare durează 15 minute. De asemenea, există o verificare online privind hiperactivitatea/ADHD ca să te ajute să decizi dacă copilul tău este hiperactiv. Pentru mai multe informații, vizitează www.foodforthebrain.org.

HeartMath

Poți să participi la un seminar de „Transforming Stress“ cu durata unei jumătăți de zile. A se vedea secțiunea de evenimente de la adresa www.patrickholford.com. De asemenea, de pe acest site este disponibil EmWave Personal Stress Reliever. Pentru mai multe detalii, vizitează www.heartmath.com.

Metoda Buteyko

Pentru mai multe informații privind această metodă, vizitează www.buteykobreathing.org.

Multiple Sclerosis Resource Centre (Centrul de resurse privind scleroza multiplă)

Pentru a afla mai multe despre scleroza multiplă, vizitează site-ul organizației de caritate la adresa www.msrc.co.uk.

Pernicious Anaemia Society (Societatea pentru anemie pernicioasă)

Pentru mai multe informații privind această boală și o listă a simptomelor, vizitează www.pernicious-anaemia-society.org.

Progesteron natural

Pentru mai multe informații, contactează Natural Progesterone Information Service la adresa www.npis.info.

Program online de sănătate 100%

Sunteți 100% sănătos? Aflați cu ajutorul verificării sănătății și a cuprinzătorului Program de sănătate 100% (100% Health Programme), care oferă un plan de acțiune personalizat, inclusiv dietă și suplimente. Vizitează www.patrickholford.com.

Psychocalisthenics®

Este un sistem excelent de exerciții fizice care durează mai puțin de 20 de minute pe zi și dezvoltă forța, suplețea și rezistența, generând totodată energie vitală. Cea mai bună cale de a-l învăța este prin antrenamentul Psychocalisthenics®. Pentru mai multe informații, vezi www.pcals.com, care listează ședințele de antrenament și antrenorii din zona ta. De asemenea, poți învăța singur din DVD-ul Psychocalisthenics®, disponibil la www.patrickholford.com (shop). Există și un CD cu muzică și instrucțiuni de urmat după ce ai învățat exercițiile, precum și o carte în care este explicat fiecare exercițiu. În Marea Britanie poți de asemenea să iei parte la o zi de „Kath State — The Energy of Inner Fire Training™“, care-ți oferă exerciții pentru deșteptare, generare și revitalizare cu energia Kath (chi). Vezi www.pcals.com și selectează „Training Information“, apoi „Integral View“. (©1972, 2013 Oscar Ichazo. Psychocalisthenics este o marcă înregistrată; iar Kath și Kath State — The Energy of Inner Fire sunt mărci comerciale ale lui Oscar Ichazo. Folosite cu permisiunea lui.)

Remedii din plante medicinale

Pentru sfaturi detaliate privind remediile din plante medicinale, găsești un specialist în regiunea în care locuiești — vizitează National Institute of Medical Herbalists pentru detalii la www.nimh.org.uk.

Salvestroli

Pentru a găsi un practician care să fie competent în folosirea salvestrolilor sau pentru a obține dozaje de menținere și terapeutice de salvestroli, vizitează www.1880life.com sau la telefon 0845 0896470.

Terapie și consultații nutriționale

Pentru a găsi un terapeut nutrițional recomandat în apropiere, vizitează secțiunea de sfaturi de la www.patrickholford.com. Acest serviciu oferă

detalii privind persoanele care pot fi consultate în Marea Britanie, ca și pe plan internațional. Dacă nu găsești pe nimeni disponibil în regiune, poți să faci o evaluare online — vezi mai jos.

Vitamina C intravenoasă

Pentru detalii privind doctorii din Marea Britanie care oferă această terapie vizitează www.patrickholdford.com/IVtherapy.

Yoga

Pentru a găsi cursuri de hatha yoga (care includ de obicei și meditație), vizitează British Wheel of Yoga la www.bwy.org.uk. Sau, pentru un curs de iyengar yoga (care folosește elemente de sprijin pentru a ajuta la posturi), vizitează Iyengar Yoga Association la www.iyengaryoga.org.uk.

Zest4Life

Un club de sănătate și nutriție, bazat pe principiile încărcăturii glicemice scăzute, Zest4Life oferă sfaturi, consiliere și sprijin pentru scăderea în greutate și îmbunătățirea sănătății. Pentru mai multe informații, vizitează www.zest4life.eu.

Produse

Cherry Active

Se vinde sub formă de suc foarte concentrat. Se amestecă o porție de 30 ml cu 250 ml apă pentru a obține un suc de vișine delicios, sănătos și cu

încărcătură glicemică scăzută. Fiecare sticlă de 946 ml conține sucul de la peste 3 000 de vișine — cam jumătate din producția unui pom — și asigură rezerva pentru o lună. Cherry Active este disponibil și ca gustare de vișine uscate și în capsule. Acum sunt disponibile și alte arome, cum ar fi Beet Active (concentrat de sfeclă roșie) și Blueberry Active (concentrat de afine). Pentru mai multe informații și pentru comenzi, vizitează www.totallynourish.com.

Environ

Dezvoltate de chirurgul cosmetician dr. Des Fernandes, produsele Environ ajută la prevenirea cancerului de piele și preîntâmpină efectele vătămătoare ale mediului asupra pielii. Cu o formulă din ingrediente active cu eficiență demonstrată științific, printre care vitamina A și vitaminele cu efect antioxidant C și E și beta-caroten, folosite în concentrații ce cresc progresiv, Environ va ajuta la menținerea unei sănătăți normale a pielii, mai ales acolo unde apar semne ale îmbătrânirii, pigmentare și alte probleme specifice. Unele produse Environ sunt disponibile la www.totallynourish.com sau direct de la un terapeut dermatolog Environ. Vezi www.iiaa.eu sau telefon 020 8450 2020 pentru a găsi un astfel de terapeut în Marea Britanie sau Irlanda. Pentru informații internaționale, telefon +27 11 2685711 sau prin email la adresa tollfree@environ.co.za sau se poate vizita pagina www.environ.co.za.

Glucomannan

Fibrele de glucomannan se găsesc în produsul Patrick Holford's Carboslow disponibil sub formă de pudră sau de capsule. Pentru mai multe informații și pentru a comanda online, vizitează www.totallynourish.com. În America de Nord se găsește cu ușurință produsul PGX pe bază de glucomannan. Vezi www.pgx.com.

Probiotice/enzime digestive/repararea intestinelor

Probioticele sunt suplimente cu bacterii benefice, principalele specii fiind Lactobacillus acidophilus și Bifidobacterium bifidus. Există diferite subspecii ale acestora, unele mai importante la copii, altele la adulți. Cantitățile de bacterii sunt foarte variate (pe unele etichete scrie, de exemplu, „un miliard de organisme viabile per capsulă“) și acest lucru este valabil și în ceea ce privește calitatea. Pentru un produs de bună calitate, încearcă Digestpro al lui Patrick Holford, care conține și enzime digestive și glutamină, disponibil la www.totallynourish.com. BioCare (vezi detalii mai jos) are de asemenea o gamă de suplimente cu probiotice, printre care Bio-Acidophilus.

Sănătatea ochilor

Un stimulator cu microcurenți (MCS) poate oferi protecție împotriva degenerescenței maculare legate de vârstă. Stimularea electrică, ce stimulează regenerarea celulară, este aplicată în puncte de presopunctură din jurul ochilor folosind dispozitivul MCS. Vizitează www.dovehealth.com. Ochelarii de tip „Trayner pinhole“ pot ajuta la ameliorarea problemelor de focalizare, chiar dacă folosești deja ochelari sau lentile de contact. Vizitează www.trayner.co.uk.

Silence of Peace (CD)

Bazându-se pe utilizarea veche de secole a unor game și aranjamente muzicale, muzica lui John Levine te ajută să dobândești o stare de spirit relaxată și liniștită, fiind un ajutor excelent pentru un somn bun de noapte. Pentru a afla mai multe și pentru a cumpăra CD-ul, vizitează www.patrickholford.com (shop).

Teste

Boala celiacă

BioCard Celiac Test, o trusă pentru testare personală, se poate achiziționa de la www.totallynourish.com.

Homocisteină, alergii alimentare și respiratorii

De asemenea, YorkTest vinde și truse de testare personală pentru homocisteină, alergii alimentare și respiratorii (AllergyCheck). Pentru a comanda, sună la YorkTest Laboratories la numărul 0800 130 0580 sau vizitează www.yorktest.com.

Hormoni

Bazate pe probe de salivă, testele hormonale sunt disponibile de la Genova Diagnostics, cuprinzând un test din 12 eșantioane pe un ciclu lunar (testul Rhythm), alături de teste hormonale singulare și teste pentru funcția tiroidiană. Vizitează www.gdx.net/uk/. Un terapeut nutriționist poate să recomande efectuarea testelor și de asemenea să interpreteze rezulatele.

Intoleranțe alimentare

YorkTest Laboratories vând FoodScan, o metodă de testare prin înțeparea degetului și care se trimite prin poștă. Este singurul test pentru intoleranțele alimentare aprobat de Allergy UK. First Step FoodScan va genera un rezultat pozitiv sau negativ. Dacă este pozitiv, proba de sânge va fi promovată la Second Step FoodScan 113 Test, care identifică alimentele ce provoacă intoleranța și nivelul de intoleranță. În plus, serviciul include consultații de nutriție și sprijin și consiliere cuprinzătoare. Pentru a comanda, sună la YorkTest Laboratories la numărul 0800 130 0580 sau vizitează www.yorktest.com.

Vitamina D

Se poate testa contra sumei de 20 de lire sterline pe site-ul www.vitamindtest.org.uk și este disponibil prin medicul de familie (în Marea Britanie).

Furnizori de suplimente

Companiile prezentate în continuare produc suplimente de bună calitate care se găsesc ușor în Marea Britanie.

BioCare

Oferind o gamă largă de suplimente alimentare și pe bază de plante, precum și probiotice, produsele BioCare se găsesc la majoritatea magazinelor naturiste bune. Pot fi comandate și prin poștă de la Totally Nourish (www.totallynourish.com), vezi mai jos.

Higher Nature

Disponibile în majoritatea magazinelor naturiste independente sau vizitând www.highernature.co.uk, tel.: 0800 458 4747 (număr gratuit pe teritoriul Marii Britanii).

Patrick Holford

Această gamă de „pachete“ zilnice include Optimum Nutrition Pack și 100% Health Pack, conținând o serie de suplimente de bază — multivitamine de putere mare, minerale, vitamina C și acizi grași esenţiali. Gama include multe formule combinate, cum ar fi Allex, Digestpro, Glucosamine Support, Bone Support, Mood Food, Brain Food, Chill Food, Awake Food (cu tirozină pentru susținerea funcției tiroidiene) și Connect, care conține nutrimente legate de homocisteină. Se găsesc în majoritatea magazinelor naturiste. De asemenea, se pot comanda prin poștă de la Totally Nourish (www.totallynoursih.com), vezi mai jos. Vezi www.patrickholford.com/supplementsandtests pentru furnizori.

Solgar

Disponibile în majoritatea magazinelor naturiste independente sau vizitează www.solgar-vitamins.co.uk; tel.: 01442 890355.

Totally Nourish

Este un magazin online care comercializează multe produse de calitate ridicată pentru sănătate, inclusiv truse de testare personală și suplimente. Vizitează www.totallynourish.com; tel. 0800 085 7749 (număr gratuit în Marea Britanie).

Viridian

Pentru angrosiști, vizitați www.viridian-nutrition.com; tel.: 01327 878050.